# VIVRE MA spiritualité AU QUOTIDIEN





Pierre **Pradervand**

# VIVRE MA **spiritualité** AU QUOTIDIEN



# Sommaire

*Tes jours auront plus d'éclat*
*que le soleil à son midi,*
*tu brilleras, tu seras comme l'aurore.*

Job XI : 17, version King James

*À Elly, créatrice et directrice de la Fondation Sommet mondial des Femmes, pour ta lutte inlassable en faveur de la cause de l'intégrité des femmes et ton exemple de service total dont je ne connais pas la pareille.*

Aurore : *fraîcheur, ouverture,*
*inspiration, gratitude, éveil,*
*attente du bien, nouveauté,*
*recommencement, pureté,*
*seuil, (re)naissance, joie,*
*innocence, émerveillement.*

*Merci de m'émerveiller tous les jours !*

# Avant-propos

Dans un des récents stages que j'ai le privilège de co-animer chaque été dans le cadre magique d'un chalet des Alpes suisses, une femme médecin, Florence, a partagé une expérience avec la bénédiction qui lui a probablement sauvé la vie.

Il y a de cela un certain nombre d'années, elle fit la découverte de notre texte sur la bénédiction, Le simple art de bénir (voir la page 39 de ce livre). Elle fut profondément touchée et l'envoya à une série d'amis.

Plus tard au cours d'une mission humanitaire au Niger, elle fut enlevée avec trois de ses collègues par des rebelles Touaregs. À un moment, ils se trouvèrent prisonniers de jeunes rebelles d'environ 15 ans, à la gâchette sans doute facile, et elle avait un Kalashnikov sur la tempe. Elle se mit à les bénir intensément, ne voyant pas d'autre solution. Elle apprit par la suite qu'un de ses amis à qui elle avait envoyé le texte sur l'art de bénir s'était senti poussé à la bénir intensément juste à ce moment-là.

Très peu de temps après, le grand chef rebelle donna l'ordre de libérer leur groupe, sans conditions et sans explication aucune. (Cet incident ne fut pas rapporté à l'époque dans la presse).

Plus tard pourtant, notre amie apprit qu'une de ses collègues sage-femme, prisonnière comme elle, avait été la compagne d'un ami touareg du chef Touareg et qu'elle avait aidé à mettre au monde de nombreux enfants Touaregs de la région au cours de ses nombreuses années dans le pays.

Un sceptique dira que c'est un pur hasard. Mais à part la fameuse phrase disant que le hasard est Dieu qui opère incognito, quand on a reçu, pendant plus de 25 ans, du monde entier, comme cet auteur, des témoignages de la puissance de la bénédiction dans tous les domaines imaginables, le scepticisme se retourne contre ceux qui le manient qui pourraient facilement être qualifiés de naïfs ou de peu cohérents.

La bénédiction « marche ». Non seulement parce que les exemples de son efficacité sont innombrables, mais parce que trop de personnes ont eu ce sentiment indéracinable « d'évidence absolue ». « Dessine-moi un mouton » disait le Petit Prince à St.-Exupéry. L'évidence dont je parle ne se dessine pas. Mais elle est si enracinée qu'aucune tempête, aucun scepticisme ignorant ne peut l'éradiquer.

Depuis la parution de la première édition de ce livre (qui existe maintenant en sept langues) je reçois des quatre coins du monde des témoignages continuels sur l'efficacité de l'art de bénir tel qu'il est présenté dans ce livre – et dont le

lecteur trouvera des exemples nombreux sur le site mentionné ci-dessus. (Nous en reprenons quelques-uns en annexe de cet ouvrage).

Cette pratique si facile à vivre partout et dans toutes les circonstances, et en même temps si profonde, si spirituellement authentique et apaisante, constitue simplement une expression de l'amour, la plus fondamentale et universelle de toutes les pratiques spirituelles. Elle parle à des personnes de toutes les cultures, de tous les âges, de toutes les convictions, voire des agnostiques (ou même des athées !) et c'est une des facettes qui en explique l'attrait. Elle n'est attachée à aucune religion tout en étant pratiquée dans de nombreuses religions et on l'a même qualifiée d'une forme de spiritualité laïque (voir le *Guide de la spiritualité* de David Dubois et Serge Durand). Ce concept non sans ambiguïtés souligne néanmoins la recherche de nombre de nos contemporains pour une spiritualité universelle, ouverte à tous et sans attaches à une religion spécifique (ce qui est mon cas).

La pratique de la bénédiction a même suscité la création de *cercles de bénédiction* dont on trouvera une description dans mon nouveau site bilingue sur l'art de bénir : *www.gentleartofblessing.org.* Ce site inclut une section entière de *Témoignages* sur l'efficacité de cette pratique auquel nous renvoyons la lectrice ou le lecteur.

Les termes français de « bénédiction » et de « bénir » – contrairement à l'anglais – ont une résonnance ecclésiastique malheureuse qui décourage certains de pratiquer cet « art de bénir ». C'est fort regrettable, car l'influence qu'elle a sur tous ceux qui la pratiquent (sans parler des personnes ou situations que l'on bénit), est très profonde. Car bénir constitue simplement en l'envoi d'une énergie d'amour ciblée à une situation ou une personne dans le monde. Bénir crée chez celle ou celui qui la pratique un approfondissement remarquable de la compassion, de son ouverture à la souffrance des autres. Après plus de 25 ans de pratique, je ressens déjà à une distance considérable, simplement en les regardant dans les yeux, le besoin profond d'une personne que je vois dans les transports publics, la rue, n'importe où, et cela me permet de les bénir non de façon un peu vague, mais de façon très ciblée.

C'est une pratique qui vous apportera une joie profonde, cette « paix qui dépasse toute compréhension », un sentiment d'apporter quelque chose de positif à la société et surtout quelque chose dont elle a un immense besoin.

La bénédiction s'applique à absolument toutes les situations de la vie.

Alors, chère lectrice, cher lecteur, je vous souhaite une immense joie dans la découverte de cette pratique qui peut transformer votre vie et ouvrir des lucarnes merveilleuses dans votre ciel.

# Introduction

Ce livre est né d'une expérience spirituelle qui a profondément marqué ma vie en me permettant de retrouver le sens profond de la bénédiction. Cette dernière, loin d'être un simple rituel qui ponctue les cérémonies religieuses, comme le veut l'imagerie populaire, représente une puissante énergie de vie et d'amour qui repose sur des lois spirituelles que chacun peut découvrir et appliquer afin de vivre mieux et plus pleinement.

Cette expérience a renforcé mon intuition que ces lois, décrites et formulées par les grandes sagesses spirituelles de l'humanité depuis la nuit des temps, sont à la base du fonctionnement même de l'univers. Elles sont aussi précises et efficaces que les lois du monde physique, la plus importante étant la loi de l'amour inconditionnel. Et j'ai la profonde conviction que la plus grande découverte du prochain millénaire pourrait bien être l'existence de ces lois, découverte qui donnerait un élan positif extraordinaire à l'évolution de la conscience, et par là des individus et des nations.

Ce livre n'est pas l'œuvre d'un professionnel ou d'un maître de la spiritualité ou de la religion. Depuis plus de cinquante ans, je suis engagé dans la lutte pour créer un monde où régnerait un peu

plus de justice. Pendant longtemps ce fut au niveau du développement international, et plus récemment au niveau de la formation de personnes en recherche d'emploi et du développement personnel, en parallèle avec la formation d'adultes.

Très tôt dans ma carrière, un incident m'a alerté au fait qu'il est vain de vouloir transformer les structures si on ne transforme pas d'abord le cœur de l'homme.

Vers le milieu des années soixante, j'étais engagé comme chercheur dans l'un des rares pays du Tiers-Monde à avoir obtenu l'indépendance après une longue, dure et parfois féroce, guerre de libération. Un militaire y avait pris le pouvoir, chassant le président désigné à l'indépendance. Toute forme d'opposition légale était interdite, mais il existait une opposition clandestine.

Dans l'équipe d'enquêteurs dont j'étais coresponsable, un de ces derniers avait des contacts avec l'opposition. Et un jour, il me raconta le cas d'un de ses amis, torturé par des policiers du pays qui avaient eux-mêmes été torturés par l'armée coloniale, et ce dans le même commissariat. J'étais venu dans ce pays justement parce qu'on y avait mené une véritable « révolution ». Du moins, les structures matérielles, administratives, légales, etc. avaient été changées, mais le cœur des hommes qui dirigeaient le pays n'avait apparemment pas suivi.

Ce fut le point de départ d'une longue réflexion qui aboutit, plus de trente ans plus tard, à ce livre.

Ce livre est écrit par quelqu'un qui a pleinement conscience d'être dans les toutes premières classes du cheminement spirituel. Mais mon travail de formation avec des chômeurs en fin de droits m'a permis de prendre conscience du fait que l'écoute de ces derniers changeait *totalement* dès l'instant où ils apprenaient que j'avais été chômeur comme eux. Les meilleurs soutiens d'un alcoolique qui cherche à se libérer de l'alcoolisme sont d'anciens alcooliques, et non pas d'éminents spécialistes de la toxicomanie ou des psychiatres.

Personne ne peut s'identifier à Jésus ou à Bouddha, fort peu à Gandhi ou à Mère Térésa. On s'identifie plus facilement à quelqu'un qui lutte et chemine comme nous. C'est cette réalisation qui m'a poussé à finalement publier ce livre. C'est l'ouvrage d'un apprenti qui le transmet à d'autres apprentis.

*Vivre sa spiritualité au quotidien*. Quel beau pléonasme ! En effet, ou bien la vie spirituelle se vit au quotidien, dans le creuset des expériences souvent les plus banales – au bureau, à l'usine (il en existe encore quelques-unes), en jardinant, en lavant sa voiture ou faisant la vaisselle, dans ses affaires ou dans l'intimité conjugale, dans le bus et la rue, dans la souffrance et la joie – ou alors elle n'a vraiment aucune raison d'être.

On pourrait ajouter que si l'on ne sait pas vivre sa recherche spirituelle dans le métro, au cours d'une dispute ou d'une maladie, devant la télé ou en jouant au tennis ou au foot, alors il est inutile de la mimer au temple ou à l'église, à la mosquée ou à la synagogue. Car ce ne pourrait être qu'une pseudo-spiritualité sans racines et sans vie.

Un bref commentaire sur les mots. Bernanos disait qu'une des plus ineffables disgrâces de l'homme était de devoir confier quelque chose d'aussi précieux que sa pensée à quelque chose d'aussi instable et plastique que le mot. Je fais une distinction importante entre spiritualité et religion. Le spirituel (dérivé d'un mot latin signifiant le souffle) se réfère à ce qui anime le mouvement des êtres. Le religieux (qui vient du latin *religere*, créer des liens) se réfère plus à la vie sociale, à l'adhésion à certains rites, à l'unité et l'action collective du groupe. L'activité spirituelle, elle, est caractérisée par des voyages spirituels intérieurs.

Sans opposer religion et spiritualité (ce qui serait un contresens et une absurdité), il faut reconnaître que les religions organisées fournissent seulement *un* contexte (parmi d'autres) par lequel certaines vérités universelles peuvent s'exprimer. Elles sont semblables à des béquilles ou des tremplins, souvent nécessaires pour certains, mais temporaires. Au stade actuel de notre progression historique

et du développement de la conscience, certaines formes de religion organisée sont certainement nécessaires et utiles. Les grandes religions ont amené une dimension éthique indispensable au progrès humain. Mais qui ne préfère pas, s'il le peut, marcher sans béquilles ou quitter le tremplin pour nager ?

Pour la plupart des grands enseignements spirituels de l'humanité, la vérité réside d'abord dans la démonstration, la preuve, le vécu, dans un état de conscience, et non dans des dogmes, rituels ou livres sacrés. Ces derniers ne sont que des poteaux indicateurs.

Un livre qui parle de transcendance utilise nécessairement des mots comme *Providence, Créateur, Dieu*, etc. Dans la compréhension des choses de l'auteur de ces lignes, il existe des lois spirituelles immuables qui dirigent le cosmos et notre planète. Ces lois émanent d'un Principe infini, impersonnel et totalement bon. Certains se sentiront plus à l'aise en l'appelant « Dieu », alors que pour d'autres, au contraire, ce mot peut être associé à des souvenirs douloureux. L'essentiel est de ne pas s'achopper sur des mots, mais d'utiliser ces derniers comme des tremplins vers l'inexprimable, vers ce qu'Aigle Volant, dans le livre *Faucon Hurlant*, de Patton Boyle[1], appelle le « silence entre les mots ».

Dans ce récit étonnant sur la sagesse d'un chaman amérindien, ce dernier parle de l'importance d'écouter le silence entre les mots. *« La vérité surgit du silence entre les mots. On ne peut la comprendre et la vivre qu'avec son cœur »*, dit-il. Je voudrais encourager la lectrice ou le lecteur de ce petit livre à écouter les silences entre les mots. Écoutez les échos qu'ils éveillent en vous, plus que les mots eux-mêmes. Surtout, ne vous achoppez pas sur ces choses « instables et plastiques » que sont les mots et auxquels chacun de nous donne un sens différent !

Le philosophe français Jean Guitton a écrit :

*« Il n'y a pas d'éducateurs, mais seulement des gens qui montrent aux autres comment ils s'y prennent pour s'éduquer eux-mêmes. »*

C'est dans cet esprit que ce modeste ouvrage est offert aux chercheurs spirituels de tout horizon.



# I

# Une expérience hors du commun

*Comment rester spirituellement « centré » au milieu d'une rue bruyante ou dans un restaurant plein de fumée ?*

*Dans un métro bondé avec un ivrogne exhalant des relents d'alcool qui vous débite des paroles incohérentes d'une voix rauque ?*

*Comment vous recentrer spirituellement lors d'un vol transatlantique avec le bébé dans le siège derrière vous qui hurle sans cesse pendant une heure ? Comment garder votre calme quand quelqu'un vous insulte sans raison aucune ?*

*Comment ressentir de l'amour plutôt que de la pitié dans un camp de réfugiés avec des centaines d'enfants faméliques qui vous fixent du regard ?*

*Ou quand le téléjournal du soir fait irruption au milieu de votre salon avec les images hideuses du dernier massacre à l'autre bout du globe ?*

*Tout un chacun pourrait continuer cette liste sur des pages entières...*

*Ce livre voudrait montrer que la « spiritualité » n'est pas un concept abstrait à débattre autour de gaufrettes, mais une force de transformation qui n'a de sens que si elle se vit dans la vie de tous les jours.*

À un moment dans ma carrière, j'ai dû faire face à une des décisions les plus difficiles de ma vie : soit conserver mon travail à condition d'accepter une situation qui violait les règles les plus élémentaires de la déontologie professionnelle ; soit quitter mon emploi.

Plutôt que de commettre un hara-kiri moral, j'ai quitté mon emploi.

Dans les semaines et les mois qui suivirent, j'ai commencé à éprouver une rancune violente à l'égard des personnes qui m'avaient mis dans cette situation impossible. En me réveillant le matin, ma première pensée était pour ces gens. Quand je me douchais, en mangeant, en marchant dans la rue, en m'endormant le soir, cette pensée obsédante me tenaillait. Ce ressentiment me rongeait les entrailles et m'empoisonnait littéralement la vie. Je savais que je me faisais du tort à moi-même, mais malgré des heures de prière et de méditation, cette obsession s'accrochait à moi comme une sangsue.

Puis, un jour, une parole de Jésus dans le Sermon sur la montagne me parla de façon très puissante : *« Bénissez ceux qui vous maudissent »* (Matthieu 5 : 44). Soudain, tout devint si évident : c'était littéralement ce que je devais faire. Bénir mes ex-« persécuteurs ». Et, sur-le-champ,

j'ai commencé à les bénir de toutes les façons imaginables : dans leur santé, leur joie, leur abondance, leur travail, leurs relations familiales et leur paix, leurs finances et leur bonté… Les différentes façons de les bénir étaient innombrables. Et par bénédiction, j'entends ***vouloir tout le bien possible pour une personne ou une communauté, son épanouissement, son bonheur profond, du fond de son cœur, avec une totale sincérité***. Ceci est la dimension la plus importante de la bénédiction : ***la sincérité alliée à l'énergie du cœur.*** C'est là la force qui transforme et guérit, qui élève et régénère. C'est aux antipodes de tout rituel stéréotypé. La bénédiction spontanée est une fontaine jaillissante qui, pareille à un ruisseau de montagne, cascade en chantant. C'est la fraîcheur perpétuelle, un matin ininterrompu (cf. la définition de l'aurore dans la dédicace de ce livre).

Au début, c'était une décision activée par la volonté nourrie d'une intention spirituelle sincère. L'intention en était la clé. Lentement, les bénédictions se déplacèrent de la volonté vers le cœur – car la bénédiction est avant tout une énergie du cœur. Mais le désir sincère de corriger mes propres pensées était là dès le départ.

Je bénissais les personnes en question tout au long de la journée : en me brossant les dents le matin et en faisant mon jogging, en allant

à la poste et au supermarché, en lavant la vaisselle et en m'endormant. Je les bénissais individuellement, en silence, en pensant leur nom. Cette discipline continua pendant plusieurs années.

Soudain, un jour, après trois ou quatre mois de cet exercice, j'ai commencé à bénir les gens dans la rue, dans le bus, à la poste, dans des foules ou quand je faisais la queue. Parfois, au début de cette merveilleuse découverte, je parcourais un avion ou un train dans toute sa longueur pour la joie de silencieusement bénir les voyageurs – les bénissant sans réserve, totalement, inconditionnellement. « L'art de bénir » devint un chant silencieux, le motif de base de ma vie spirituelle, comme le *cantus firmus* (la mélodie de base) d'une cantate de Bach. Plus la mélodie ou le thème de base est ferme, plus le contrepoint peut se développer librement et sans inhibition. Bénir les autres devint petit à petit une des plus grandes joies de ma vie – et l'est encore, après bien des années de pratique régulière. C'est devenu la façon la plus efficace de rester spirituellement centré et de débarrasser mon esprit de pensées négatives, critiques ou de jugement.

Je n'ai pas reçu un bouquet de roses de mon ex-employeur ni même la plus petite expression de regret, la moindre excuse. Mais j'ai reçu des roses de la vie. Par brassées !

🦋 J'ai commencé à avoir des expériences étonnantes en pratiquant cet art.

🦋 Une fois, j'avais organisé pour la Journée mondiale de l'alimentation un concert dont les bénéfices devaient être envoyés à des groupements paysans en Afrique, avec lesquels j'entretenais des liens étroits. Un orchestre afro-antillais offrait gracieusement ses services pour ce concert annoncé par la radio et la presse.

🦋 Le technicien de la grande aula de l'établissement secondaire où devait avoir lieu le concert montra dès le départ une immense hostilité à l'égard du projet, pour des raisons inconnues, à tel point que je dus faire venir un autre technicien pour régler les micros et l'éclairage.

🦋 Deux heures avant le concert, le premier technicien vint sur scène et ôta tous les micros sauf deux. L'ami africain qui dirigeait l'orchestre était atterré. *« Impossible de donner un concert avec un orchestre d'une dizaine de personnes et des chanteurs avec seulement deux micros ! »* s'exclama-t-il. Ensemble, nous sommes allés voir le technicien. Dès le premier abord, il manifesta une hostilité totale, frisant le racisme. D'abord, j'ai ressenti une forte colère. Mais tout aussi rapidement j'ai réalisé que ce n'était pas par la colère que j'allais régler cette situation – et le public allait arriver dans moins de deux heures. Alors, pendant que mon ami

s'expliquait avec lui, j'ai commencé à le bénir en silence. Soudain, littéralement entre deux phrases, son attitude changea complètement. Là où quelques secondes auparavant il y avait un visage déformé par la haine, apparut soudain le sourire le plus amical. Le technicien s'éclipsa dans son atelier et revint avec une pile de micros, recommandant les meilleurs à mon ami, et nous souhaita une merveilleuse soirée.

À une autre occasion, je terminais la rédaction d'un livre narrant un voyage entrepris à travers une centaine de villages africains. Juste avant d'achever le manuscrit, j'ai rencontré une personne qui avait une certaine expérience de la publication. Nous sommes tout de suite devenus amis. Il me dit de lui envoyer le manuscrit une fois terminé et qu'il le ferait suivre à un ami, directeur de publication dans une bonne maison d'édition. Une fois le manuscrit au point, je lui ai téléphoné pour lui annoncer la fin de mes labeurs et que je pouvais lui envoyer le manuscrit. J'ai mentionné en passant que j'avais aussi un agent littéraire. Dès que j'ai mentionné les termes « agent littéraire », mon nouvel ami est parti en insultes d'une vulgarité stupéfiante à l'égard des représentants de cette profession. *« En tout cas, tant que tu as un agent littéraire, il ne faut pas compter sur moi »*, lança-t-il en claquant le téléphone.

Dans les jours suivants, simplement parce que je ne voulais pas garder de cette personne une image aussi négative, j'ai commencé à la bénir silencieusement chaque fois que je pensais à elle. Environ dix jours plus tard, quelle ne fut pas ma surprise d'entendre la voix à la fois chaude et amicale de mon ami me disant d'encourager mon agent à envoyer le manuscrit au directeur de publication d'une des meilleures maisons d'édition du pays concerné. *« Je lui écrirai un mot et nous verrons ce qui arrivera »,* dit-il.

Résultat : mon livre *Une Afrique en marche* fut immédiatement accepté pour impression par la maison Plon. Mon agent m'a dit que jamais dans une carrière de vingt ans elle n'avait vu un livre publié si rapidement entre le moment où le manuscrit fut reçu et la date de sortie. Mon ami put aussi obtenir pour moi une préface d'une personnalité internationalement connue et respectée pour ses liens avec l'Afrique.

Puis, un jour, sept mois après avoir commencé cette pratique de la bénédiction, quelque chose d'étonnant se produisit. J'étais en train de préparer une conférence sur le thème « Guérir le monde » pour une rencontre internationale de jeunes qui devait avoir lieu à Zürich. Soudain, je fus envahi d'un puissant flot d'inspiration. Je me sentais littéralement comme un scribe sous dictée,

et ma main avait de la peine à transcrire assez rapidement les idées qui remplissaient mon esprit. Le résultat fut le texte suivant :

## Le simple art de bénir

*Au réveil, bénissez votre journée, car elle déborde déjà d'une abondance de biens que vos bénédictions font apparaître. Car bénir signifie reconnaître le bien infini qui fait partie intégrante de la trame même de l'univers. Il n'attend qu'un signe de nous pour se manifester.*

*En croisant les gens dans la rue, dans le bus, sur votre lieu de travail, bénissez-les tous. La paix de votre bénédiction sera la compagne de leur chemin, et l'aura de son discret parfum une lumière sur leur route. Bénissez ceux que vous rencontrez dans leur santé, dans leur travail, leur joie, leur relation au divin, à eux-mêmes et aux autres. Bénissez-les dans leur abondance et dans leurs finances. Bénissez-les de toutes les façons concevables, car de telles bénédictions ne sèment pas seulement les semences de la guérison mais, un jour, jailliront comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de votre propre vie.*

*En vous promenant, bénissez votre village ou votre cité, ceux qui la gouvernent et ses enseignants, ses infirmières et ses balayeurs, ses prêtres et ses prostituées. À l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à votre égard,*

*répondez avec une bénédiction silencieuse. Bénissez-les totalement, sincèrement, joyeusement, car de telles bénédictions sont un bouclier qui les protège de l'ignorance de leurs méfaits et détourne la flèche qui vous est adressée.*

*Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie – en puisant aux sources les plus profondes et les plus intimes de votre être. Cela signifie révérer et considérer avec un émerveillement total ce qui est toujours un don du Créateur – et cela quelles que soient les apparences. Celui qui est porté par votre bénédiction est mis à part, consacré, entier. Bénir signifie invoquer la protection divine sur quelqu'un ou quelque chose, penser avec une reconnaissance profonde à elle, l'évoquer avec gratitude. Cela signifie encore appeler le bonheur sur quelqu'un – encore que nous ne soyons jamais la source de la bénédiction, mais simplement le témoin joyeux de l'abondance de la vie.*

*Bénir tout et tous, sans discrimination aucune, constitue la forme ultime du don, car ceux que vous bénissez ne sauront jamais d'où vient ce rayon de soleil qui, soudain, perça les nuages de leur ciel, et vous serez rarement témoins de cette lumière dans leur vie.*

*Quand, dans votre journée, quelque événement inattendu vous bouleverse vous autant que vos plans, éclatez en bénédictions, car la vie est en train de vous*

*apprendre une leçon, même si sa coupe peut vous sembler amère. Car cet événement que vous pensez être si indésirable, vous l'avez en fait suscité, afin d'apprendre la leçon qui vous échapperait si vous hésitiez à le bénir. Les épreuves sont des bénédictions cachées, et des cohortes d'anges suivent leurs traces.*

*Bénir signifie reconnaître une beauté omniprésente cachée aux yeux matériels. C'est activer la loi universelle de l'attraction qui, du fond de l'univers, amènera dans votre vie exactement ce dont vous avez besoin dans le moment présent pour grandir, progresser et remplir la coupe de votre joie.*

*Quand vous passez devant une prison, bénissez ses habitants dans leur innocence et leur liberté, leur bonté, la pureté de leur essence et leur pardon inconditionnel. Car on ne peut qu'être prisonnier de l'image qu'on a de soi-même, et un homme libre peut marcher sans chaînes dans la cour d'une prison, tout comme les citoyens d'un pays libre peuvent être prisonniers quand la peur se tapit dans leur pensée.*

*Quand vous passez devant un hôpital, bénissez ses patients dans la plénitude de leur santé, car même dans leur souffrance et leur maladie, cette plénitude attend simplement d'être découverte. Et quand vous voyez une personne en pleurs ou apparemment brisée par la vie, bénissez-la dans sa vitalité et sa joie, car les sens ne présentent que l'inverse de la splendeur et de la perfection ultimes que seul l'œil intérieur peut percevoir.*

*Il est impossible de bénir et de juger en même temps. Alors, maintenez en vous ce désir de bénir comme une incessante résonance intérieure et comme une perpétuelle prière silencieuse, car ainsi vous serez de ceux qui procurent la paix et, un jour, vous découvrirez partout la face même de Dieu. P.-S. : Et par-dessus tout, n'oubliez pas de bénir cette personne merveilleuse, totalement belle dans sa vraie nature et si digne d'amour, que vous êtes.*

Dans les mois qui suivirent la rédaction de ce texte, je l'ai partagé dans les lettres que j'écrivais à des amis dans différents pays. Au fil des mois et des années, j'ai commencé à recevoir des courriers et des téléphones de personnes de divers coins du monde, des personnes qui, la plupart du temps, m'étaient totalement inconnues.

Un jeune animateur paysan de la région de Mopti au Mali, Mahmoudou, partagea son expérience avec moi.

*« J'ai commencé à faire de la bénédiction un comportement de tous les jours, devant n'importe quelle situation. Je l'ai incarnée en moi. Et chaque jour, je la sens m'envahir de plus en plus. Elle a commencé à aiguiser mon sens du partage, de la justice, de l'équité et de la solidarité. Je deviens aussi de plus en plus tolérant, patient, endurant, compréhensif et sensible à tout ce qui peut*

*toucher un homme, mon semblable. (...) Quand je bénis quelqu'un qui souffre physiquement, moralement ou matériellement, je sens pénétrer en moi un souffle réconfortant et bénéfique qui me rend fort et serein (...) J'ai distribué ton texte dans tout mon entourage et même ailleurs. »*

Quelle riche moisson Mahmoudou a récoltée parce qu'il s'est donné totalement, cœur, âme et esprit, à ce simple art de bénir. Parce qu'il en a fait une discipline de chaque instant, souvent joyeuse, toujours persévérante !

Un couple en Californie qui dirige des ateliers de développement personnel m'informa qu'il utilisait le texte avec des centaines de personnes. Une femme qui pratique la guérison spirituelle sur l'Île de Wright (Sud de l'Angleterre) m'écrivit :

*« Le simple art de bénir fait boule de neige et ne peut manquer d'unir des personnes de tout bord dans le lien de la paix (...) Il touche tous les cœurs réceptifs, faisant ressortir le sentiment d'unité et la bonté inhérente à chacun. »*

Elle mentionna qu'elle l'avait passé à des commerçants, des coiffeurs et « *la Mère supérieure d'un couvent catholique qui fut tellement inspirée par le texte qu'elle en a fait des copies pour toutes les nonnes de son couvent.* »

Une femme de l'État du Maine aux États-Unis m'écrivit au sujet de cette pratique :

*« Ce texte m'a fait réaliser que je ne peux espérer entrer dans le Royaume de Dieu si je ne prends pas le monde entier avec moi. »*

Elle fait ressortir une des vérités spirituelles fondamentales de la vie : ***il n'existe pas de paradis privés***. Nous nous « sauverons » (au sens profond de ce mot, à savoir atteindre la plénitude de l'être, de la vie) tous ensemble – ou pas du tout.

Au moment de terminer la rédaction de ce texte, je recevais une lettre d'une participante de mes ateliers « Recréer sa vie » de l'été 1997 disant :

*« J'utilise avec intérêt, surprise et plaisir les bénédictions. J'ai réalisé que j'avais souvent un regard un peu narquois sur les gens et que je pouvais transformer cela en bénédictions. Cela me plaît ! »*

Finalement, lors de la dernière révision du manuscrit, je reçus d'un jeune détenu que je visite régulièrement à la prison locale, Champ-Dollon, une carte où il m'écrivait :

*« Depuis que je lis ton texte, je ressens au plus profond de moi une force et la capacité d'affirmer que nous pouvons changer les hommes et repeindre le monde d'enthousiasme et d'espérance. »*

Pratiquement tous les grands enseignements spirituels et de nombreux mystiques soulignent l'importance d'une attitude visant à développer une conscience constante du divin pour toute personne qui veut progresser spirituellement. Une telle pratique n'est sans doute pas excessivement difficile dans un ashram de l'Himalaya ou un couvent trappiste de Dordogne, lors du fameux *« hadj »* musulman (pèlerinage à La Mecque) avec à votre coude des milliers de gens qui partagent le même but et la même concentration sur leur objectif – ou même lors de votre méditation matinale dans une métropole du Nord. Mais comment garder claire cette conscience spirituelle dans des situations comme celles décrites au début de ce chapitre ? Ou quand vous êtes seul dans un ascenseur avec une personne qui fait une crise d'épilepsie ? Ou quand un ivrogne s'accroche à vous dans la rue en braillant ?

La pratique de la bénédiction – au sens décrit ci-dessus – est une façon privilégiée de développer une conscience spirituelle constamment centrée. C'est aussi un outil très efficace pour grandir en amour universel et ne pas juger. Quand vous bénissez dans leur bonheur tous ceux que vous croisez, sans égard aucun pour leur apparence, accoutrement, expression, en souhaitant vraiment le bonheur pour chacun, sincèrement, de tout votre cœur,

il est impossible que ce cœur ne s'élargisse pas. D'un petit cagibi, il deviendra temple.

Nombre de grands enseignements spirituels soulignent que ***l'on ne peut pas grandir spirituellement tant qu'on est alourdi mentalement par l'habitude de juger les autres.*** Alors, ne me croyez pas sur parole. Essayez pour vous-même. Tâchez systématiquement de remplacer chaque pensée de jugement par une pensée de bénédiction – surtout pour ce collègue que vous ne pouvez tout simplement pas supporter ! Vous serez le premier bénéficiaire. Personne ne peut se sentir bien, en paix avec lui-même, tout en jugeant. C'est impossible. Mais un cœur plein de bénédictions est comme le jardin intérieur des mystiques soufis. Chacun voudrait y résider en permanence. Or, c'est possible. Il suffit de persévérer en y mettant tout son être.

Mais il est tout aussi certain que cela ne viendra pas du jour au lendemain ! Cela me prit des années pour secouer les dernières traces de ressentiment concernant mon départ de l'organisation pour laquelle je travaillais – mais quelle moisson merveilleuse je fis en route ! Avec du recul, je peux dire que *je suis heureux que la libération ne soit pas venue du jour au lendemain*, tellement les leçons apprises sur le chemin furent précieuses et mêmes indispensables.

L'art de bénir est une des nombreuses formes que prend l'amour, et cela dans une forme aisément accessible, et que chacun peut pratiquer

ou comprendre, même si l'on n'a aucune éducation ni expérience « spirituelle » préliminaire. Et c'est une forme d'amour qui bénit autant celui qui la pratique que celui qui la reçoit.

Une des dimensions les plus merveilleuses de cet art est que vous pouvez le pratiquer à longueur de journée, quelle que soit l'activité dans laquelle vous êtes engagé, que ce soit manger, faire de l'exercice, marcher dans la rue, diriger une réunion d'affaires, vous occuper de patients ou enseigner à des enfants.

Et, avant tout, apprenez à être créatif avec cette pratique. Suscitez des occasions de bénir, peut-être en créant même un cérémonial à vous, que ce soit seul, en famille, avec des amis, lors d'une fête, d'un départ ou d'un retour.

Après avoir terminé la révision de ce manuscrit dans le petit chalet du Val d'Hérens au Valais, dans les Alpes suisses, où je passe mes étés, j'ai travaillé avec acharnement à agrandir une terrasse qui fait face à un paysage de montagnes splendide : au fond de cette longue vallée si large se détache au crépuscule la ligne très pure des Diablerets et du Wildhorn.

De nombreux participants de mes ateliers « Recréer sa vie » y ont passé au cours des années des moments inoubliables. Mais la terrasse était un peu étroite pour une douzaine de personnes

ou plus. Alors pendant cinq jours, avec l'aide d'un ami, j'ai déplacé au moins deux tonnes de grosses pierres et de cailloux. Une fois le travail terminé, j'ai fait une pause tranquille en me remémorant les moments merveilleux passés sur cette terrasse avec des visiteurs de tant de pays. Et j'ai béni toutes les personnes qui y viendraient dans les années à venir – dans leur plénitude, dans leur recherche de sens, dans leur bonheur profond avant tout… Et j'ai été envahi par un sentiment de paix et de sérénité « qui dépasse toute compréhension » et qui, je crois, reviendra souvent quand j'y retournerai. C'est comme si par cet acte je m'étais uni, à un niveau spirituel, à toutes les personnes qui étaient venues à cet endroit et à toutes celles qui y viendraient encore.

Le texte ci-dessus sur l'art de bénir fait allusion à des lois spirituelles dont les grandes religions et sagesses spirituelles de l'humanité ont parlé depuis la nuit des temps. Pendant la préparation de ce livre, j'ai pris l'habitude de lire quotidiennement, en parallèle, une ou deux pages du Coran, de la Bible et de la Bhagavad Gîta. C'est une lecture particulièrement instructive sous l'angle d'un meilleur discernement de ces lois. Nous allons les examiner dans les chapitres suivants. Toutes ont des applications très concrètes dans le quotidien.



# II

# Un art millénaire

L'art de bénir constitue une des pratiques spirituelles les plus anciennes et les plus universelles du genre humain, tant dans le temps que dans l'espace.

La forme ritualisée de bénédiction qui conclut les services religieux chrétiens ne constitue qu'une parmi des centaines de formes de bénédiction que l'on retrouve partout, dans pratiquement toutes les cultures, et dont certaines formes « laïcisées » subsistent aujourd'hui : pendre la crémaillère, le sapin au sommet d'une maison en construction, le riz que l'on jette sur les mariés.

Dans certaines régions des Alpes suisses, encore aujourd'hui, les bergers entonnent chaque soir, dans toutes les directions, des bénédictions sur une sorte de haut-parleur rustique en bois.

Caitlin Mathews a produit un petit livre de bénédictions celtes (qui n'est pas traduit en français) qui montre comment ces dernières s'appliquaient à toutes les circonstances de la vie et comment elles prenaient des formes très

libres.[1] Mais toutes expriment l'idée ***qu'il existe dans l'univers une force, un principe d'harmonie fondamental qui dirige toutes choses et auquel on peut avoir recours.***

Dans de nombreuses cultures des nations préindustrielles, les bénédictions accompagnaient tous les actes importants de la vie : les semailles et les moissons, la chasse et la pêche, la fabrication artisanale, la préparation des repas, etc. L'Ancien Testament abonde en exemples sur le pouvoir attribué à l'acte de bénir. Dans un passage célèbre, l'auteur va jusqu'à dresser un parallèle entre la bénédiction et la vie, la malédiction et la mort : *« J'ai mis devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction. Choisis la vie, afin que tu vives toi et ta postérité »* (Deutéronome 30 : 19-20. Le « Je » se rapporte à Dieu.) Ici la bénédiction représente la force d'amour, la malédiction, c'est la haine.

Les anciennes sagesses avaient compris la force extraordinaire de la pensée – bonne ou mauvaise – que nous ne commençons qu'à redécouvrir. Les pensées peuvent, très littéralement, faire vivre ou au contraire tuer. Ainsi, toujours dans l'Ancien Testament, le livre de l'Exode condamne à la mort celui qui aura maudit ses parents (Exode 21 :17). Dans le combat de Jacob avec l'ange à Péniel (Génèse 32), Jacob refuse de relâcher l'ange avant que ce dernier ne l'ait béni.

(Ce récit est à comprendre dans un sens symbolique : la nouvelle naissance de Jacob qui devient conscient de sa nature spirituelle, d'où le changement de nom qui indique la prise de conscience de son identité profonde, divine.) L'islam, tout comme le judaïsme ou le christianisme, sans parler des nombreuses pratiques religieuses proches de la nature, accordent également une grande importance à cette pratique.

Qu'une forme de comportement comme la bénédiction soit si universellement répandue dans presque toutes les cultures depuis la nuit des temps souligne quelque chose de très important : l'éveil de l'humanité à une réalité fondamentale pour sa survie même et que l'on pourrait appeler la ***loi de l'attraction du bien*** (cf. chapitre IV).

Dans sa redéfinition de concepts spirituels de base, Jésus inclut une notion radicalement nouvelle de la bénédiction, qui donne une vision originale et fraîche de ce que l'art de bénir signifie vraiment. Pour Jésus, être béni était le résultat de vivre sa vie en accord avec les lois fondamentales de l'univers, comme cela ressort clairement des Béatitudes.[2] Par exemple, il indiqua que ceux qui avaient un cœur pur verraient la réflexion divine partout. Il dit que ceux qui avaient un esprit clair, qui refusaient de couper les cheveux en quatre, d'intellectualiser les vérités spirituelles

(tout cela est compris dans la notion de « pauvres en esprit ») auraient le cœur rempli d'amour inconditionnel (ce qu'implique la notion de « Royaume de Dieu »).

Il souligna encore que nombre de bénédictions ou de bienfaits surviendraient à ceux qui rayonnaient la bonté et qu'ils « hériteraient de la terre ». En d'autres termes, en fin de compte, la vraie bonté triomphe toujours de la haine, de l'obscurité et de la violence, non pas parce qu'il existe une vertu morale spéciale à faire le bien, à être bon, mais parce que ***l'amour inconditionnel s'exprimant sous la forme de la bonté constitue la structure ultime de la réalité et de l'univers.***

Le fait de bénir active certaines des lois spirituelles fondamentales qui dirigent l'univers et les relations humaines et que nous examinerons plus loin. Ces lois semblent aussi rigoureuses – bien que plus difficiles à prouver – que celles du monde physique. Aussi l'art de bénir n'est-il pas simplement constitué de quelques bonnes paroles ou pensées positives. Quand les lois qui le sous-tendent sont comprises et consciemment appliquées, l'art de bénir peut devenir un puissant instrument de changement pour le bien, un moyen de guérir, comme mon ami Mahmoudou et beaucoup d'autres l'ont découvert en le pratiquant. Et cela peut être l'expérience de chacun ou chacune.

J'ai fait allusion à la notion de lois, et il convient d'expliciter cette notion sur laquelle repose tout cet ouvrage.

Que l'univers soit dirigé par des lois – qu'avec notre compréhension actuelle nous appelons lois physiques, chimiques, biologiques, génétiques, voire spirituelles pour certains – semble difficile à mettre en doute aujourd'hui. Sans l'existence de telles lois, l'univers serait totalement anarchique dans son fonctionnement. La science moderne repose entièrement sur l'idée de l'existence de telles lois mais, pour l'instant, elle n'admet en général leur existence qu'au niveau matériel, même si dans le domaine de la médecine, on constate dans certains milieux d'avant-garde une acceptation croissante de l'idée de lois spirituelles.[3]

Ce faisant, la science s'impose des œillères regrettables et fort peu… scientifiques ! En effet, la méthode scientifique représente une certaine approche de la réalité basée sur l'expérimentation et la capacité à prédire certains événements à partir d'hypothèses données. Cette méthode constitue incontestablement un des plus grands progrès de l'esprit humain depuis la nuit des temps.

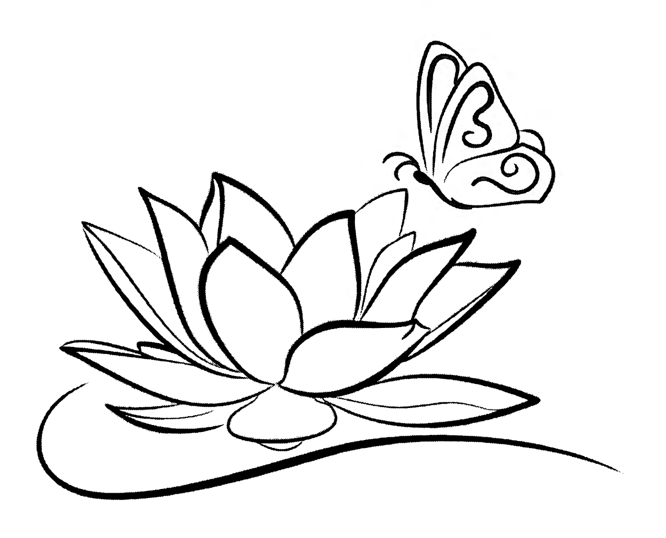
Absolument rien dans la méthode scientifique n'empêche *a priori* de l'appliquer au plan spirituel.

Des expériences en nombre croissant dans le domaine de la santé semblent indiquer l'existence de telles lois spirituelles. L'idée d'un univers où des lois spirituelles rigoureuses sont à l'œuvre commence à pénétrer le monde scientifique.[4]

Que ces lois ne puissent être contrôlées en laboratoire ne signifie pas qu'elles n'existent pas. Cela indique simplement que la preuve de leur existence doit être amenée d'une autre façon. Notre créativité et notre intelligence doivent dépasser les limites auto-imposées d'une science basée sur l'observation purement matérielle, et élargir la méthode scientifique de façon à ce qu'elle puisse embrasser également des phénomènes et des lois qui, pour ne pas être mesurables en laboratoire, n'en sont pas moins réelles.

Contrairement à ce que certains pourraient craindre, une spiritualité qui intégrerait une démarche scientifique ne serait pas froide, mécanique ou distante. Elle pourrait conserver intact la notion de mystère, la présence du sacré, l'émerveillement devant l'infini et la création, la plénitude de la grâce, l'anticipation joyeuse de l'imprévu, la spontanéité de l'âme enfantine. Elle s'enrichirait simplement d'une dimension additionnelle. Elle ne serait en rien diminuée. Au contraire, elle s'élargirait.

Commençons maintenant par examiner certaines de ces lois dont nous parlons, non sans avoir auparavant défini ce terme. Par loi, nous entendons ***une réalité universelle et impérative qui décrit un rapport constant entre divers phénomènes.***



# III

# La loi des attentes positives

*« Au réveil, bénissez votre journée, car elle déborde déjà d'une abondance de biens que vos bénédictions feront apparaître. Car bénir signifie reconnaître le bien infini qui fait partie intégrante de la trame même de l'univers. Il n'attend qu'un signe de nous pour se manifester. »*

---

*« Seul se lève le jour pour lequel nous sommes prêts »* écrivait l'auteur américain Henry David Thoreau. En le paraphrasant, on pourrait dire : par la qualité de nos attentes, de notre éveil, nous *choisissons* le type de journée qui se lève dans nos vies. L'attente du bien nous ouvre à le recevoir.

Une des expressions les plus brèves et puissantes de cette loi – qui a rarement été comprise comme une description de cette loi des attentes positives – est la déclaration de Jésus : *« Tout ce que vous demanderez par la prière, croyez que vous l'avez reçu et vous le verrez s'accomplir »* (Marc 11 :24). La prière ici est décrite non comme une supplique adressée à quelque capricieuse et lointaine divinité, dont la réponse est aléatoire, mais comme

l'activation du principe universel du bien infini qui dépend, pour se manifester, de l'intégrité de nos motifs et d'une compréhension intelligente de la loi elle-même.

En d'autres termes, et malgré toutes les apparences matérielles clamant le contraire, le bien est toujours omniprésent. À mesure que nous apprenons à ouvrir notre conscience, le bien se manifeste de plus en plus dans notre vie. L'univers est un endroit d'une abondance infinie pour tous à tout moment – quoique cette abondance soit souvent d'une nature non matérielle – si seulement nous suivons les lois qui nous permettent d'y avoir accès.

En effet, toute richesse ou invention matérielle, toute découverte quelle qu'elle soit, commence par une idée. Or, par définition les idées sont infinies. Combien de personnes sans emploi ont trouvé leur salut, non pas dans des indemnités qui parfois permettent tout juste de survivre, mais dans leur merveilleuse créativité qui a donné naissance à des projets générateurs d'abondance pour eux et souvent pour d'autres.

Peut-être trouverez-vous l'explication de cette loi difficile à accepter. Ce serait compréhensible. Alors, prenez-la simplement comme une *hypothèse de travail* à tester dans votre propre vie. Car si l'univers est régi par des lois – ce qui est

la prémisse de cet ouvrage – alors on peut avoir à leur égard une attitude réellement expérimentale plutôt que mystique ou relevant de la foi du charbonnier. Nous sommes appelés à faire l'expérience de ces lois, à avoir une attitude pragmatique.

❀ Il est essentiel de comprendre que parce que nous n'avons pas créé les lois qui gouvernent l'univers et la réalité, nous ne pouvons jouer le jeu de la vie selon nos propres règles ou lois, pas plus qu'un pilote d'avion ne pourrait soudain décider de négliger les lois de l'aérodynamique et faire voler l'avion selon des lois à lui. Ce serait courtiser le désastre.

❀ Avant de décrire certaines de ces lois de façon plus détaillée, il serait utile de dire quelques mots sur le concept même de loi spirituelle.

❀ Pour beaucoup de gens, le concept de loi a des connotations négatives, voire punitives. Il est associé à l'interdiction (« Tu ne... »), à la répression et à la punition. L'humanité apprend (lentement, semble-t-il – et c'est un apprentissage que chacun fait également individuellement) que la seule « punition » que nous puissions subir est la souffrance auto-imposée, qui découle de la négligence des lois spirituelles qui existent pour notre bien, notre bonheur. Dans cette optique, « loi » a une connotation de direction, de soutien. Ces lois constituent des béquilles dans

des moments de faiblesse ou de manque de clarté, les plus fidèles compagnes de notre croissance, des tremplins vers une vision plus élevée. ***Ainsi, la loi représente paradoxalement le sommet de la liberté, car elle signifie apprendre à vivre selon les règles fondamentales qui gouvernent l'univers et dont la plus importante est, dans l'optique de ce livre, la loi de l'amour inconditionnel.***

À mesure que l'humanité apprend à vivre selon cette loi, elle se révèle comme la structure ou la substance ultime de la réalité. Aigle Volant résume la vision des plus grands mystiques et visionnaires de l'humanité quand il dit à Patton Boyle :

---

*« L'amour est ce qui est... L'amour constitue la dimension la plus profonde. On ne peut le créer. Comme il y a des choses que tu associes à l'amour, tu penses qu'elles sont une expression de ton amour. Tu ne peux créer l'amour en toi. Tu peux créer certaines choses, mais tu ne peux créer l'amour. L'amour, sous sa forme la plus pure, se rencontre dans le royaume du silence. Derrière la matière et l'énergie et derrière toutes les choses que l'on peut rencontrer dans les royaumes physique et spirituel, se trouve l'amour. L'amour est l'élément fondamental derrière tout ce qui est... L'amour est à la fois le commencement et la fin. L'amour reste la source d'où tout procède et vers quoi tout se dirige. Il est l'essence*

*élémentale de l'univers. Le seul fait de le rencontrer induit en vous une transformation inéluctable, car l'amour est constamment changeant tout en étant immuable. »*[1]

Alors, au risque de me répéter, soulignons que plus nous nous attendons au bien et l'affirmons comme une loi qui gouverne nos vies, plus il se manifestera dans notre existence.

C'est pour cela qu'il est si important de commencer chaque journée en la bénissant, avec un profond sentiment de gratitude, parce que de telles bénédictions reconnaissantes sont la meilleure façon d'ouvrir les « écluses des cieux » de l'abondance divine dont parle l'Ancien Testament et de laisser le bien remplir nos vies.

Alors pourquoi ne pas commencer la journée en affirmant avec gratitude et une joyeuse conviction que *l'Amour divin, agissant sur la loi d'attraction à travers tout l'univers, amènera dans ma vie exactement ce dont j'ai besoin dans le moment présent pour grandir, progresser, et remplir la coupe de ma joie maintenant.* Et voyez ce qui se produit !

Et comme ce livre suggère une approche très pragmatique de la pratique de l'art de bénir, si le terme « Amour divin » vous dérange, utilisez une expression comme « force de vie », « loi d'harmonie » ou toute autre expression qui vous convient.

Comme l'a dit avec humour le rabbin François Garai :

*« Chacun possède sa voie vers la connaissance de l'existence de Dieu. Ne standardisons pas le chemin, et que Dieu nous protège de tout clonage spirituel ! »*

À bon entendeur, salut !



IV

# La loi du juste retour

*« En croisant les gens dans la rue, dans le bus, à votre lieu de travail, bénissez-les tous. La paix de votre bénédiction sera le compagnon de leur chemin, et l'aura de son discret parfum une lumière sur leur route. Bénissez ceux que vous rencontrez dans leur santé, leur travail, leur joie, leur relation à Dieu, à eux-mêmes et aux autres. Bénissez-les dans leur abondance et dans leurs finances. Bénissez-les de toutes les façons concevables, car de telles bénédictions ne sèment pas seulement les semences de la guérison, mais, un jour, jailliront comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de votre propre vie. »*

---

꩜ La loi du juste retour a été exprimée de nombreuses façons dans les grands enseignements spirituels de l'humanité. Elle s'appelle loi du karma dans nombre d'enseignements orientaux, ou encore loi de la cause et de l'effet : au niveau spirituel, toute cause est vue comme ayant un effet.

꩜ Dans le Nouveau Testament, il est dit qu'un homme moissonne ce qu'il sème (Galates 6 :7).

Le Coran inclut plusieurs passages précisant ce juste retour, par exemple :

> *« Chacun recevra le prix de ses œuvres au jour de la résurrection » (Sourate III, La famille d'Imran, 182).*

Dans sa belle introduction à la Cabbale, le rabbin Adin Steinsaltz rappelle que : *« Tout ce que l'homme fait crée en retour un flux vital ; l'ensemble de son être spirituel est impliqué dans chacun de ses actes »*[1], thème que l'on rencontre à travers tout l'Ancien Testament.

Le confucianisme souligne que : *« Ce qui sort de vous vous reviendra »*, et dans l'hindouisme on trouve cette parole :

> *« Tu ne peux récolter ce que tu n'as pas semé. L'arbre poussera comme tu l'as semé. »*

Nous habitons un univers où tout est énergie : le geste le plus modeste nécessite une dépense d'énergie, et la pensée elle-même est énergie.

L'enseignement d'un sage africain, Tierno Bokar, rapporté par le philosophe malien Amadou Hampaté Bâ illustre ceci de façon imagée : le sage rapportait à un groupe d'élèves que la bonne action la plus profitable consistait à prier pour ses ennemis et, qu'en les maudissant (comme le fait le commun

des mortels), on se faisait beaucoup plus de mal à soi qu'en les bénissant. Un des élèves avoua ne pas comprendre, puisqu'une malédiction bien visée pouvait détruire un ennemi.

Alors Tierno utilisa la parabole des oiseaux blancs et noirs :

---

*« Imaginez,* dit-il, *deux murs face à face, chaque mur étant percé d'une multitude de petits trous où nichent des oiseaux noirs et blancs. Les premiers sont nos mauvaises pensées ou paroles, les deuxièmes nos bonnes pensées ou paroles. Les oiseaux, comme les trous, ont des formes légèrement différentes : les noirs ne peuvent entrer que dans les trous noirs, les blancs nicher que dans les trous blancs. »*

---

Puis Tierno imagine deux hommes qui se considèrent comme ennemis, Ali et Youssouf. Un jour, persuadé qu'Ali fomente du mal contre lui, Youssouf lui décoche une mauvaise pensée. Par cet acte, il lâche un oiseau noir, qui libère du même coup un trou de la même couleur. La pensée « oiseau noire » de Youssouf s'envole vers le mur d'Ali, à la recherche d'une niche noire inoccupée adaptée à sa forme. Imaginons maintenant qu'Ali n'a pas répliqué en envoyant une mauvaise pensée (oiseau noir). Donc, aucune niche noire ne sera libre. Ne trouvant pas d'endroit où nicher, l'oiseau noir de Youssouf

reviendra vers son trou d'origine, ramenant le mal dont il était chargé. N'ayant pas réussi à faire de mal à Ali, il en fera à Youssouf, car le mal ne reste jamais inactif, même – et surtout – à l'égard de celui qui lui donne naissance.

Si, par contre, Ali rentre dans le jeu de son adversaire présumé (car tout ceci se déroule au niveau subjectif, dans l'imagination des deux hommes) et émet lui aussi une mauvaise pensée, il libère du même coup un trou noir dans lequel l'oiseau noir de Youssouf pourra se loger et déposer une partie de la charge de mal dont il est porteur. Dans le même temps, la pensée agressive d'Ali se sera envolée vers le mur de Youssouf et aura déposé sa charge de haine dans le trou libéré par l'oiseau noir de Youssouf. Ainsi les deux oiseaux noirs auront atteint leur but et contribué à détruire la personne à laquelle ils étaient destinés.

« *Mais* ajouta Tierno, *une fois leur tâche accomplie, ils reviendront chacun à leur nid d'origine, car il est dit : "Toute chose retourne à sa source." Le mal dont ils étaient chargés n'étant pas épuisé, ce mal se retournera contre leurs auteurs… L'auteur d'une mauvaise pensée, d'un mauvais souhait ou d'une malédiction est donc atteint à la fois par l'oiseau noir de son ennemi et par son propre oiseau noir.* »

La même chose se passe bien sûr avec les oiseaux blancs. Si, quelles que soient les circonstances, nous n'envoyons que de bonnes pensées, des bénédictions, alors même que notre ennemi nous envoie juste le contraire, ses oiseaux noirs ne trouveront pas où se loger et nos oiseaux blancs reviendront à nous, renforcés et stimulés par l'exercice qu'ils auront eu en volant dans les cieux souvent agités de la pensée humaine. Mais les oiseaux noirs de notre opposant retourneront dare-dare chez leur expéditeur.

*« Ainsi,* conclut Tierno Bokar, *si nous n'émettons que de bonnes pensées, aucun mal, aucune malédiction ne pourront jamais nous atteindre dans notre être. C'est pourquoi il faut toujours bénir ses amis et ses ennemis. Non seulement la bénédiction va vers son objectif pour y accomplir sa mission d'apaisement, mais encore elle revient vers nous, un jour ou l'autre, avec tout le bien dont elle était chargée. »*[2]

C'est pour cela qu'aimer inconditionnellement est l'activité la plus importante dans tout l'univers, la plus apte à produire le bonheur le plus profond. Nous n'aimons pas inconditionnellement pour satisfaire quelque loi morale abstraite ou quelque lointaine déité. Comme l'a écrit Saint-Exupéry : *« On aime parce qu'on aime. Il n'y a pas*

*de raison d'aimer.»* Si le fond de notre être est amour, alors aimer est simplement l'expression la plus authentique, la plus naturelle de notre identité profonde. Et ce faisant, nous découvrons que c'est aussi un merveilleux chemin vers le bonheur, la santé et la plénitude totale.

Pour la plupart des gens, et sans doute bien des lectrices ou lecteurs de ce livre, l'amour inconditionnel peut sembler un but bien lointain, quand nous regardons les petites mesquineries quotidiennes dont nous sommes encore capables. On pourrait se décourager simplement en y songeant ! Mais comme disait le penseur américain Emerson : *« Accroche ton chariot à une étoile »*, pas à un lampadaire !

Une des prises de conscience les plus puissantes que l'on puisse atteindre au niveau spirituel et que l'on retrouve dans les écrits de nombreux mystiques est que, quelque part, à un niveau de conscience plus profond et plus pénétrant que celui du quotidien, tout est un. Comme le disait le célèbre mystique soufi Kabir : *« Vois l'un en toutes choses, c'est le second qui t'égare. »*

Parce que tout est un, les qualités et le bien que nous revendiquons (ou omettons de revendiquer) pour les autres, nous les revendiquons (ou omettons de revendiquer) pour nous-mêmes. À un niveau spirituel, nous nous voyons nous-mêmes exactement

comme nous voyons les autres. Mon frère ou ma sœur est le miroir de l'image que j'ai de moi-même. Comme le dit le livre *Un Cours en Miracles* :

---

*« Quand nous rencontrons quelqu'un, rappelons-nous qu'il s'agit d'une rencontre bénie. Le regard que nous portons sur nous-mêmes sera identique à celui que nous portons sur cette personne. Nous nous traiterons de la même façon que nous la traitons. » Et, plus important que tout : « Nous penserons de nous-mêmes de la même façon que nous pensons de cette personne. N'oubliez jamais cela car, en elle, nous nous trouverons ou nous nous perdrons… Ce que nous voyons dans notre frère, nous le voyons en nous-mêmes.* ***Ce que nous souhaitons pour lui, nous le recevrons. »***[3]

---

La loi du juste retour agit à tous les niveaux de la vie. Voici un petit exemple qui m'est arrivé en préparant ce livre. Fin 1995, j'ai quitté mon emploi pour me lancer comme formateur indépendant. Ce n'était pas facile, dans un marché que tous décrivaient comme déprimé, où entreprises comme administrations faisaient de sombres coupes dans les budgets de formation, où de plus en plus de personnes se lançaient comme formateurs – pour ne mentionner que quelques-uns des défis. Le premier mois fut un mois sans aucun revenu.

Un soir, un ami africain me téléphona pour me parler de la situation financière désespérée d'un de ses amis à Londres, qui n'avait pas reçu la bourse promise par son gouvernement. Je lui ai expliqué ma situation, disant que pour l'instant, il ne m'était malheureusement pas possible de faire quoi que ce soit. Plus tard dans la soirée, je me suis ravisé et je lui ai envoyé une somme assez importante pour son ami.

Quelques semaines plus tard, je fus interviewé à la radio à propos des ateliers « Vivre autrement » que j'organise, ainsi qu'à propos de mon ouvrage *Découvrir les vraies richesses*, que je venais de publier (Éd. Jouvence). Un vieil ami de mon père décédé, que je n'avais plus revu depuis dix ou douze ans, et avec lequel je n'avais plus aucun contact, entendit l'émission et m'envoya exactement deux fois le montant que j'avais fait parvenir à l'ami de Londres. L'oiseau blanc m'était revenu accompagné d'un généreux compagnon !

Concernant cette loi du juste retour, parce qu'il s'agit bien d'une ***loi***, nous pouvons toujours compter dessus.

Il est important de souligner qu'il n'existe pas de formules correctes pour la bénédiction. C'est une attitude joyeuse du cœur, non pas un rituel, aussi la sincérité est-elle infiniment plus importante que la forme. Comme le dit Aigle Volant à Patton Boyle :

*« Tu veux apprendre la vérité de ma bouche au lieu d'en faire toi-même l'expérience. Tu ne découvriras pas la vérité dans ce que je dis. La vérité ne peut être saisie qu'à travers l'expérience. »*[4]

..........................................................................

Cela dit, peut-être puis-je partager quelques points de mon expérience dans ce domaine. La première est qu'il convient d'éviter tout volontarisme. Il ne s'agit pas de crisper les poings la prochaine fois que vous êtes en colère contre quelqu'un et vous concentrer très fort en disant : « Je dois bénir X, je dois bénir X… ! » En faire un acte mécanique ou un pur exercice de volonté, c'est le vouer d'avance à l'échec.

Ensuite, il est important d'être spécifique en bénissant les gens. C'est visualiser une personne comme entourée d'une forme précise du bien – la santé, l'abondance, la joie, etc. Il ne s'agit pas d'un vœu aussi vague que pieux, du style : « Je bénis tous les dictateurs » (ou tous les autistes, ou les pandas). De bénir en termes vagues tous les meurtriers a probablement bien moins de pouvoir de guérison que de bénir spécifiquement tel ou tel criminel présenté comme un monstre d'inhumanité dans votre journal local.

En ce qui me concerne, je trouve plus utile – et plus exigeant – quand je suis dans un bus, par exemple, de bénir les personnes présentes

spécifiquement et individuellement (toujours en silence, cela va de soi !) plutôt qu'en bloc et de façon un peu vague. Ainsi, si quelqu'un a l'air profondément misérable, bénissez-le dans sa joie, « car les sens matériels ne présentent que l'inverse de la splendeur et de la perfection ultimes que seul l'œil intérieur peut percevoir ». Si une personne a l'air en colère, bénissez-la dans sa paix et sa capacité à pardonner. J'ai pris l'habitude de bénir les fumeurs dans leur contentement profond et leur satisfaction intérieure, parce que si, au cours des années, ils dépensent des dizaines de milliers de francs pour un petit cylindre de feuilles séchées écrasées contenant un poison mortel finement dilué et qui limitera substantiellement leur espérance de vie, il doit bien y avoir, profondément enfoui, un sentiment de manque qui les pousse à perpétuer une habitude aussi autodestructrice. (Note pour les fumeurs qui désirent s'affranchir de cette habitude : bénissez-vous dans votre liberté ainsi que les autres fumeurs que vous rencontrez.)

@ Certains éprouveront une joie particulièrement profonde à bénir les gens dans leur bonheur. Car le bonheur, remarque Pascal, est finalement l'état auquel pratiquement tous les hommes aspirent. Comme l'écrit un auteur spirituel nord-américain, M.B. Eddy :

*« Le bonheur est spirituel, né de la Vérité et de l'Amour. Il n'est pas égoïste, par conséquent il ne peut exister seul mais demande que toute l'humanité y participe. »*[5]

---

On ne peut être totalement heureux (ou parfaitement sain) que si les autres le sont également. La souffrance des enfants des rues, des drogués, des dizaines de millions de réfugiés de par le monde et tant d'autres malheurs, nous influence tous profondément, même si c'est à un niveau subconscient, ***parce que quelque part, nous sommes tous un.***

Quel extraordinaire encouragement sur le sentier spirituel de réaliser que chaque bénédiction désintéressée que nous envoyons dans le monde reviendra un jour pour nous bénir et, un jour, *« jaillira comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de notre propre vie »*. Mais une fois de plus, ce n'est pas pour cela qu'on bénit. On le fait simplement parce qu'il y a une joie immense dans la bénédiction, parce qu'il n'y a pas d'état de pensée plus heureux que celui qui repose dans une attitude de bénédiction et de gratitude perpétuelle.

Bénir certaines personnes qui vous ont fait du mal, ou avec lesquelles vous avez des relations difficiles, est en général un exercice tout sauf facile ! Une amie qui a relu ce manuscrit m'écrivait

à ce sujet quelques commentaires fort pertinents que je trouve utile de partager.

*« Je pense que celui ou celle qui n'a aucune expérience de développement personnel ou de recherche spirituelle peut se sentir démuni, voire coupable, s'il ne parvient pas à appliquer ces concepts dans sa propre vie. En effet, ce n'est vraiment pas facile de bénir son ennemi, j'en sais quelque chose. Je me souviens du jour où j'ai décidé de bénir Roger (un collègue de travail) parce que vraiment la situation était sans issue. De le bénir était au-dessus de mes capacités, il ne fallait quand même pas trop en demander ! Alors j'ai trouvé un moyen pour me permettre de dépasser ce blocage : je l'ai béni dans la persévérance qu'il mettait à m'apprendre les leçons que j'avais besoin d'apprendre. Et ça a marché ! Cela m'a permis ensuite de le bénir, mais il me fallait une porte d'entrée accessible pour moi. »*

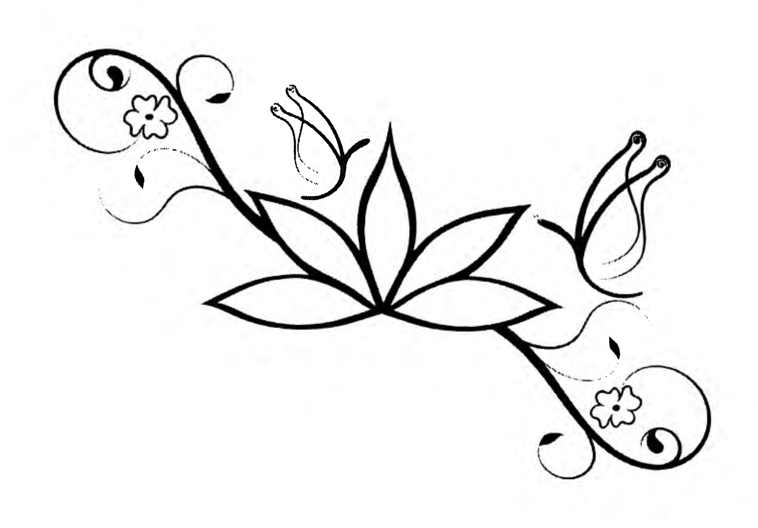
À l'instar de cette amie, explorez l'art de bénir. Il convient, je le répète, d'éviter tout ritualisme ou « clonage spirituel » pour utiliser l'expression pleine d'humour du rabbin Garai. Ce n'est pas un truc magique. Mais si vous persévérez et laissez parler le langage du cœur, en vous pardonnant vos résistances, les fruits arriveront aussi sûrement que la floraison au printemps.



Voici un exercice qui pourrait vous aider.

*Dans le calme d'une pièce ou vous êtes seul(e), sans stress, ou dans un coin isolé de la campagne, imaginez la ou les personnes avec lesquelles vous avez le plus de difficultés dans la vie (il peut même s'agir de personnalités publiques comme des politiciens). Elles sont réunies ensemble dans une pièce avec la seule intention de vous bénir ! Vous seriez certainement profondément ému(e), pour le moins. Alors si cela vous procurerait une immense joie d'être béni par ceux qui vous créent des problèmes, pourquoi ne pas être celui ou celle qui prend l'initiative de renverser les énergies négatives en commençant par les bénir ? Au lieu de vous sentir victime d'une situation, vous vous sentirez soudainement responsable, actif, capable de prendre une initiative. Vous manifesterez votre maîtrise, au lieu de subir.*

Nous avons tous en nous une « petite voix » intérieure prête à nous guider, si nous lui donnons le temps et l'espace de s'exprimer.[6]



V

# La règle d'or

*« En vous promenant, bénissez votre village ou votre cité, ceux qui la gouvernent et ses enseignants, ses infirmières et ses balayeurs, ses prêtres et ses prostituées. À l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à votre égard, répondez avec une bénédiction silencieuse : bénissez-les totalement, sincèrement, joyeusement, car de telles bénédictions sont un bouclier qui les protège de l'ignorance de leurs méfaits et détourne la flèche qui vous est adressée. »*

❋ Si nous exprimions de l'agression ou un manque de gentillesse, de l'hostilité ou de la peur à l'égard de quelqu'un, ne préférerions-nous pas qu'il réagisse avec amour, pardon et confiance, plutôt que de nous répondre du tac au tac ? La question est pour ainsi dire rhétorique, tellement la réponse est évidente.

❋ Nombre de lecteurs connaissent certainement la règle d'or, qui dit :

*« Traitez les autres exactement comme vous voudriez qu'ils vous traitent – c'est là l'essence de toute vraie religion » (Matthieu 7 : 12).*

---

✹ N'est-ce pas fascinant de réaliser que pratiquement toutes les grandes religions mondiales enseignent la même chose ? Ainsi, la sunna islamique déclare :

---

*« Aucun de vous n'est un croyant s'il ne désire pas pour son frère ce qu'il désire pour lui-même. » (La sunna veut dire la tradition).*

---

✹ Dans le Brahmanisme, la version orthodoxe de l'Hindouisme, il est dit :

---

*« Ceci constitue la somme du devoir : ne faites pas aux autres ce qui vous ferait du tort à vous » (Mahabarata, 5, 1517).*

---

✹ Le Judaïsme, quant à lui, déclare :

---

*« Ce que vous tenez pour détestable, ne le faites pas à votre voisin. C'est là toute la loi. Le reste n'est que commentaire » (Talmud, Sabbat, 31a).*

---

✹ Le Bouddhisme exprime cette règle de la façon suivante :

---

*« Ne fais rien aux autres qui te ferait mal à toi » (Udana-Varga, 5, 18).*

---

☀ Dans le Taoïsme, on trouve le conseil suivant :

*« Sache que ton voisin gagne ce que tu gagnes, et perd ce que tu perds » (T'ai Shang Kan Ying Pien).*

☀ Finalement, le Zoroastrisme (religion de la Perse et de l'Inde) enseigne

*« Cette nature est bonne qui s'empêche de faire aux autres ce qui ne serait pas bon pour elle » (Dadistan-i-dinik, 94,5).*

☀ La portée de cette règle va encore infiniment plus loin quand on l'applique non seulement à notre comportement mais aussi à notre pensée – car la pensée est l'origine de toute parole et de tout comportement : ***pensez aux autres comme vous voudriez qu'ils pensent à vous !*** Il ne peut y avoir de discipline spirituelle plus exigeante et plus stimulante et dont l'apprentissage demande plus d'efforts et de persévérance que celle-ci.

☀ Bénir et aimer ceux qui nous agressent d'une façon quelconque, en parole ou en action, constitue une armure impénétrable et empêche que les flèches qui nous visent nous blessent intérieurement, même si nous sommes atteints physiquement. Car à partir de l'instant où nous sommes ceints avec l'amour que de telles bénédictions expriment, nous ne sommes plus à la merci de

personnes, circonstances, forces ou événements extérieurs, car l'amour en nous devient la force indomptable.

❋ Il y a quelques années, j'accompagnais Demba, un ami et leader paysan africain, à la gare de Genève, après un bref séjour chez nous. En arrivant près de la gare, j'ai aperçu un homme que j'avais vu trois semaines auparavant presque au même endroit. Rarement dans ma vie j'avais aperçu un visage aussi défait, complètement vide, avec des yeux dont le regard était vraiment indescriptible. Lors de cette première rencontre quelque temps auparavant, je l'avais spontanément béni en le croisant. Lors de la deuxième rencontre, je portais deux lourdes valises. Nos regards se sont croisés, l'espace d'une fraction de seconde. Au moment de nous croiser, à la stupéfaction totale de Demba, spectateur impuissant de la scène, il m'asséna un coup-de-poing en plein visage avec une telle violence que je suis tombé à même le trottoir. J'ai commencé à saigner abondamment du nez. L'homme partit en courant. Instantanément et sans un moment de réflexion, j'ai commencé à le bénir et encouragé Demba effondré de chagrin à faire de même. En l'espace d'une ou deux minutes, le saignement avait cessé. J'ai accompagné mon ami à son train. De retour à la maison, j'ai lavé mon visage. Au retour de ma femme, quelques heures

plus tard, même l'enflure importante de la lèvre avait disparu. Elle ne s'aperçut de rien.

❁ Si j'avais couru après l'homme en question, sans parler de l'altercation déplaisante qui aurait certainement suivi, l'adrénaline pompée dans le sang par la colère aurait sérieusement aggravé l'hémorragie. Le calme total que j'ai ressenti, les pensées de compassion sincère à son égard permirent une guérison anormalement rapide. *La vraie victime, dans cette situation, était cet homme qui avait agi avec violence, certainement sans même réaliser consciemment pourquoi il avait agi de la sorte.*

❁ Je me suis évidemment interrogé. Pourquoi ceci est-il arrivé ? Quelle était la leçon de vie à apprendre ? En racontant l'incident quelques semaines plus tard à Eileen Caddy, cofondatrice de la communauté de Findhorn en Écosse, celle-ci me répondit instantanément : « Arrêtez de vous boxer ! » (en anglais, *« Stop punching yourself »*).

❁ À l'époque, j'avais encore la fâcheuse habitude de me « flageller mentalement » pour ce que je considérais comme certaines faiblesses ou manquements. En d'autres termes, j'ai compris l'agression extérieure comme la manifestation (matérialisation) d'une agression intérieure envers moi-même !

❁ Le récit le plus étonnant d'une application de la règle d'or que j'aie jamais lu est tiré du livre

*Return from Tomorrow* d'un médecin américain de la dernière Guerre, George Ritchie.[1] Le Dr Ritchie était avec les troupes américaines qui libérèrent les camps de concentration nazis en Allemagne où croupissaient les victimes de l'holocauste et d'autres.

❁ Dans un camp près de Wuppertal, Ritchie fit la connaissance d'un prisonnier du camp qui devait être là depuis très peu de temps, car il se tenait droit, avait des yeux brillants et rayonnait de santé. Parce qu'il parlait plusieurs langues, il devint une sorte de traducteur officieux, secondant les soldats américains qui devaient accomplir des tâches administratives nombreuses et complexes dans leurs efforts pour aider les prisonniers à repartir chez eux. Cet homme, un avocat, était doué d'une énergie infatigable. Après des journées de travail de 15-16 heures, il ne montrait pas le moindre signe de fatigue, alors que Ritchie tombait d'épuisement.

❁ Quand les papiers de l'avocat arrivèrent sur son bureau, Ritchie fut stupéfait d'apprendre que cet homme était dans le camp depuis 1939. Avec les connaissances médicales de l'époque, cela semblait impossible qu'un homme ait survécu en excellente santé dans un environnement physique et mental si terrifiant. Pourtant c'était un fait incontestable. Cet homme avait partagé les mêmes

baraques infestées de vermine, mangé la même nourriture infecte qui avait réduit en quelques mois les autres occupants à l'état de loques humaines, et pourtant il rayonnait de vitalité et d'énergie. De plus, il était la seule personne dans le camp, où régnaient des inimitiés entre nationalités presque aussi intenses qu'envers les Allemands, avec laquelle tous s'entendaient.

Un jour, autour d'une tasse de thé, et alors que Ritchie parlait de la difficulté que les ex-prisonniers du camp pouvaient avoir à pardonner à leurs bourreaux nazis, il lui raconta son étonnante histoire.

Il était avocat à Varsovie et habitait avec sa femme et ses cinq enfants dans le ghetto juif. Un jour, les soldats allemands arrivèrent dans leur quartier, alignèrent tout le monde contre un mur (sauf l'avocat, parce que ce dernier parlait allemand) et massacrèrent froidement les habitants à la mitrailleuse.

---

*« J'ai dû décider sur le moment, raconta-t-il, si j'allais me permettre de haïr les soldats qui avaient fait ceci. En fait, ce fut une décision facile. J'étais avocat. Dans ma pratique, j'avais trop souvent vu ce que la haine pouvait faire aux esprits et aux corps des gens. La haine venait de tuer les six personnes qui m'étaient les plus précieuses*

*au monde. J'ai décidé à ce moment que je passerais le reste de ma vie – que ce fût quelques jours ou de nombreuses années – à aimer chaque personne avec qui j'entrerais en contact. »*[2]

---

❋ Aujourd'hui, grâce à la psycho-neuro-immunologie – une spécialité médicale qui étudie les liens entre le système nerveux, l'esprit et les mécanismes immunitaires –, il existe des preuves scientifiques montrant que l'amour renforce les mécanismes auto-immunitaires du corps.

❋ Pour revenir à la citation en exergue de ce chapitre, pourquoi vouloir protéger les gens contre « l'ignorance de leurs méfaits » ? N'est-ce pas « juste » qu'ils souffrent, d'autant plus que la souffrance est souvent l'occasion d'un apprentissage salutaire ?

❋ Même si cela est parfois le cas, qui ne préférerait être transformé par la main de l'amour, dont de telles bénédictions sont la manifestation, que purifié par la souffrance ? Ceux qui font le mal amassent une bien plus grande colère contre eux-mêmes que contre les autres. Ils se font du mal en se durcissant et retardent simplement le jour où ils auront à transcender leurs pensées ou actions malveillantes. Personne, sain d'esprit, ne peut souhaiter le mal ou la souffrance pour autrui. Et si la Règle d'or peut nous permettre d'aider quelqu'un

à éviter des souffrances, existe-t-il une personne qui voudrait ne pas user de cette merveilleuse liberté ?

☀ Mais, direz-vous, qu'en est-il de ceux qui planifient consciemment le mal ? Pas l'alcoolique qui assassine quelqu'un au cours d'une crise dans laquelle il ne se contrôle pas, mais l'homme d'affaires qui utilise la corruption pour gagner des marchés ou le marchand d'armes qui s'enrichit avec les mines antipersonnelles pendant que le gouvernement de son pays feint l'aveuglement sur ce trafic ?

☀ Nous pouvons apprendre à les bénir dans leur intégrité (c'est-à-dire la qualité qu'ils auraient justement besoin de manifester et qui semble leur faire défaut), parce que le mal est parfois la plus haute idée que certains ont du bien – comme ces jeunes soldats que leur pays a entraînés à tuer pour « défendre la patrie ». ***À chaque moment, chaque être humain est à son plus haut niveau de conscience.*** Même le marchand d'armes, le dictateur, le maquereau ou l'homme d'affaires malhonnête a une vision de l'univers qui lui fait croire qu'il peut tirer son épingle du jeu aux dépens des autres. Car s'il avait une vision plus évoluée, il abandonnerait rapidement son comportement agressif. Pensez à votre propre vie : avez-vous déjà sciemment fait le mal en sachant que c'était un comportement destructif *pour vous-même* autant

que pour les autres, tout en persévérant dans cette voie, malgré une conscience claire que c'était à long terme une voie sans issue ?

✹ Rien ne nous aide plus à nous abstenir de juger que cette réalisation que chacun est à chaque instant à son plus haut niveau de conscience. (Il va de soi, par contre, que l'on doit condamner avec la dernière énergie l'acte malhonnête en lui-même, selon le vieil adage théologique : condamner le péché, non le pécheur.)

✹ Une telle attitude est non seulement juste, mais aussi efficace ! Elle transforme. Ceci est illustré par un récit frappant que nous avons découvert dans une revue qui traite de questions spirituelles. L'auteur, une femme, raconte qu'elle marchait dans la rue derrière deux hommes qui se suivaient de près. Le premier entra dans un magasin et, au moment d'entrer, laissa, à son insu, tomber son portefeuille. Le second homme se précipita sur l'objet, en examina le contenu et… l'empocha, puis continua son chemin.

✹ L'auteur du récit raconte qu'au lieu de condamner l'homme en question, elle affirma *silencieusement* l'intégrité spirituelle de l'homme créé à l'image de Dieu. Elle déclara, toujours en silence, *« que les enfants de Dieu sont honnêtes et que le témoignage des sens n'est qu'un mensonge : l'enfant de Dieu ne peut agir que de manière correcte »*. Par là,

il faut entendre que, bien que ses yeux lui aient montré quelqu'un qui se comportait de façon malhonnête, elle affirma, malgré les apparences, que le fond de cet homme, son identité spirituelle authentique, restait relié au divin.

Sur ce, les choses se précipitèrent. L'homme qui était allé dans le magasin en ressortit précipitamment, cherchant partout son portefeuille. Au même moment, le premier homme qui était parti avec le portefeuille qu'il avait ramassé revint sur ses pas et tendit le portefeuille à son propriétaire en montrant du doigt la femme et disant : *« Cette dame m'a dit que je devais vous le rendre. »* ***Or, la femme en question ne lui avait en aucun moment adressé la parole !***

Écoutons les commentaires de cette femme sur la réalité qui se cachait derrière les apparences :

---

> *« C'était sa propre réaction à la Vérité divine qui avait changé le cœur de cet homme. Il est important de ne pas entretenir de pensées négatives au sujet de son prochain. (...) Aimer son prochain consiste à reconnaître la création parfaite de Dieu en chacun. »*[3]

---

Une métaphore permettra de mieux saisir l'idée d'une simultanéité de deux plans : un plan matériel où se produit souvent le mal, un plan spirituel où se manifeste une réalité toute différente.

Beaucoup de lectrices et lecteurs ont certainement fait l'expérience de décoller en avion par mauvais temps. Sur la piste il pleut, et il y a peut-être en plus encore du brouillard. L'avion décolle, s'élève… et soudain, on est au-dessus des nuages, dans un ciel d'un bleu impeccable et un soleil rayonnant. On a simplement changé d'altitude.

☀ Quelqu'un ne peut être notre « ennemi » – ou un casse-pieds, ou tout autre adjectif peu flatteur – que si nous lui collons cette étiquette. ***À la limite, aucune personne, aucun événement extérieur ne peut nous faire de mal à moins que, quelque part, nous ne leur concédions ce pouvoir.*** Ceci est dû au fait qu'en fin de compte, toute la vie est interprétation ou définition : absolument tout ce qui nous arrive dans la vie doit passer par le filtre de notre conscience, de notre perception. Un événement « en soi » n'existe tout simplement pas : nous interprétons tous les événements, toutes les rencontres, toute perception sensorielle. D'une certaine façon, chacun de nous crée sa propre réalité, chaque jour, à chaque instant, par sa façon de percevoir et de définir les choses.

☀ Une amie américaine me donna un autre exemple de la subjectivité fondamentale de toute expérience. Elle illustre comment une simple déclaration de la vérité, maintenue avec une conviction absolue, peut transformer une situation extrême

et apparemment sans issue, tout en bénissant celui qui fut l'agresseur.

☀ Une de ses connaissances, jeune, belle et blonde, décida de traverser Central Park à New York à minuit et à pied. Nul individu dans son bon sens connaissant New York ne ferait une chose pareille. Même les policiers armés s'y transportent en général en voiture ou à cheval, et à deux. Mais la jeune femme avait cette foi aussi forte que simple qui transporte les montagnes, et surtout voyait en chacun un enfant du Créateur, quelles que fussent les apparences extérieures. À un moment, « l'inévitable » se produisit. Au contour d'un chemin, un homme se précipita de derrière un buisson, la jeta violemment par terre et commença à déchirer ses vêtements avec des intentions assez évidentes. Plaquée sous son agresseur, la jeune femme le regarda avec aplomb et lui répéta plusieurs fois, clairement et calmement : *« Tu es un fils de Dieu. »* Totalement interloqué et ahuri, l'homme en question partit en murmurant. On se demande ce qu'il a pu se dire !

☀ Cette jeune femme n'avait peut-être jamais entendu parler de l'art de bénir. Mais de désarmer un violeur potentiel avec une simple affirmation de la vérité constitue certainement une des bénédictions les plus puissantes et efficaces dont j'ai jamais entendu parler.

❀ L'amour inconditionnel serait-il le comportement *normal* et *rationnel* de ceux qui ont vraiment intégré l'idée que le soi et l'univers est (et non pas « sont ») un ? Si tout est expression infinie d'un Principe d'amour infini, comme certains textes de la littérature mystique de tous les temps le soulignent, il ne peut y avoir de séparation, nulle part.

❀ Mais vivre cela est une autre paire de manches !



## VI

# Le sens profond de l'acte de bénir

*« Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune, le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie – en puisant aux sources les plus profondes et les plus intimes de votre être. Cela signifie révérer et considérer avec un émerveillement total ce qui est toujours un don du créateur – et cela quelles que soient les apparences. Celui qui est porté par votre bénédiction est mis de côté, consacré, entier. Bénir signifie invoquer la protection divine sur quelqu'un ou quelque chose, penser avec une reconnaissance profonde à elle et l'évoquer avec gratitude. Cela signifie encore appeler le bonheur sur quelqu'un – encore que nous ne soyons jamais la source de la bénédiction, mais simplement le témoin joyeux de l'abondance de la vie. »*

Comme le souligne ce passage, bénir est plus une profonde attitude de révérence que des paroles, plus une aspiration entière et authentique du cœur qu'une formule répétée mécaniquement comme partie d'un rituel religieux. C'est pourtant

ce que ce mot en est venu à incarner pour la plupart de nos contemporains. Trop souvent de tels rituels de bénédiction ont perdu tout leur sens, sont devenus purement formels, voire – oui ! – « athées » en étant répétés de façon purement mécanique. Comme me l'a dit un ami lorsque je rédigeais ce manuscrit :

*« Dans ma jeunesse, bénir était quelque chose réservé aux prêtres – je n'aurais jamais un instant pensé à bénir quelqu'un. »*

Heureusement, il n'en est rien. L'étude des pratiques spirituelles de l'humanité montre que l'art de bénir est pratiqué par toutes sortes de personnes de tous les milieux, sans monopole aucun par le clergé. Aucune consécration spéciale n'est nécessaire, comme je l'ai souligné. Cela peut devenir quelque chose d'aussi naturel que de respirer ou de marcher.

La bénédiction telle qu'elle est définie dans cet ouvrage peut être un outil puissant dans toutes sortes de situations d'urgence. Le jour avant de commencer la première rédaction de ce livre, je me promenais avec ma filleule bouddhiste le long du lac de Genève. Spirituellement, je me sentais mal en point depuis le matin. Nous avons rencontré une jeune femme qui se tenait à un buisson pour se maintenir

debout, murmurant toute seule et dans un état de détresse évident. En plus d'être ivre, elle semblait souffrir d'une surdose de drogue quelconque. Nous lui avons demandé si nous pouvions l'aider, mais après une brève discussion, elle s'en alla abruptement en chancelant.

Ma filleule et moi nous sommes assis sur un banc et j'ai commencé à bénir cette jeune inconnue. Soudainement, sur ce quai bruyant, j'ai ressenti une certitude profonde, aussi claire qu'inébranlable, que sur un autre plan de l'être et de la conscience, coexistant simultanément avec le nôtre, cette jeune femme était totalement aimée par la vie, entourée, chérie, protégée et bénie. Tout de suite après, l'état de confusion spirituelle que je ressentais depuis le matin disparut.

Chacun peut avoir de telles expériences, que ce soit dans une rame de métro sale ou dans la magie d'un pâturage alpin. La cofondatrice de la communauté écospirituelle de Findhorn, Eileen Caddy, raconte que le seul endroit où elle pouvait trouver le calme pour méditer et écouter Dieu pendant qu'elle vivait dans une petite caravane avec son mari, une amie et ses trois enfants, était des toilettes publiques :

*« Il n'y avait pas beaucoup de paix et de tranquillité (dans la caravane) et je fus guidée à aller méditer dans les toilettes publiques. Il y avait trois sections, et j'allais dans la troisième afin de ne pas déranger les gens. J'ai reçu les plus merveilleuses directives dans les toilettes publiques. Cela m'a appris que Dieu est en nous. Je rencontre beaucoup de mères qui me disent : oui, mais j'ai des enfants et je ne peux absolument pas trouver le temps de prier. Et je réponds : désolée, mais je n'accepte pas cela. Si vous avez suffisamment envie d'une chose, vous trouverez le temps pour cette activité, même si cela signifie se lever une heure plus tôt. Vous trouverez le moyen de le faire. Tout dépend de vos priorités, de ce qui passe en premier... Comme le disait Jésus : "Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par-dessus." Quand vous donnez tout à Dieu, Il rend tout – et même bien plus – en retour. »*[1]

J'aime particulièrement ce récit, parce qu'il détruit complètement la pseudo-sainteté d'une spiritualité à la sainte nitouche exprimée par tout ce formalisme rattaché à un rituel religieux figé et une « maison de prières » (comme si la meilleure n'était pas la rue), toutes sortes de postures mentales et physiques, de rituels expiatoires, etc. Ou bien la spiritualité s'intègre aux actes quotidiens

les plus simples, du jardinage aux rapports amoureux en passant par la vaisselle et le jogging, ***ou bien elle ne vaut pas la peine d'être mentionnée***. Par-dessus tout, la spiritualité authentique est une façon ***d'être***.



VII

# La loi de l'amour inconditionnel

*« Bénir tout et tous, sans discrimination aucune, constitue la forme ultime du don, car ceux que vous bénissez ne sauront jamais d'où vient le rayon de soleil qui soudain perça les nuages de leur ciel, et vous serez rarement témoins de cette lumière dans leur vie… Il est impossible de bénir et de juger en même temps. »*

........................................................................

Depuis vingt ans, je passe chaque été dans un chalet des Alpes suisses, niché à plus de 2000 mètres, dans un hameau situé au milieu d'un extraordinaire parterre de fleurs alpestres.

Le don de soi caractéristique de la personne qui apprend à bénir sans cesse n'a pas de meilleure image que celle des fleurs qui partagent leur beauté et leur parfum. Ces fleurs, comme le petit torrent qui danse joyeusement à quelques mètres du chalet, m'ont appris nombre de leçons concernant l'art de bénir.

D'abord, ces fleurs donnent tout à fait librement. Que vous soyez millionnaire ou

clochard, elles offrent leur beauté et leur parfum avec la même générosité. Le don qu'elles font d'elles-mêmes est également inconditionnel. Elles offriront leur tendre sourire au plus endurci des criminels exactement de la même façon qu'au plus grand saint. Sans doute parce que contrairement à nous, elles ne savent pas coller des étiquettes aux gens !

❦ Avons-nous besoin de faire des efforts pour être français, maliens ou australiens, si nous sommes citoyens d'un de ces pays ? Nous réveillons-nous le matin en pensant : *« Ah, aujourd'hui, il faut que je fasse de grands efforts pour être français(e) ! »* ? Non, c'est la chose la plus naturelle au monde. Nous savons sans aucun doute que nous sommes citoyens ou citoyennes de tel ou tel pays. De la même façon, si nous comprenions que le fond de notre être le plus authentique est totalement amour, alors nous saurions aimer et bénir de la même façon que les fleurs donnent leur beauté – sans effort, le plus naturellement du monde. *« L'amour qui m'a créé est ce que je suis »* : peut-il y avoir de réalisation plus puissante et libératrice au monde ?

❦ Le don des fleurs est aussi non-violent. Les fleurs alpestres sont en général extraordinairement résistantes. Marchez-leur dessus, écrasez-les et, après un instant d'étonnement, elles relèveront

leur petite tête souriante, lisseront leurs pétales, comme pour dire, à l'instar de la camomille qui exhale d'autant plus son parfum qu'on l'écrase : *« Mon parfum est gratuit. Je ne connais ni ressentiment, ni colère. »*

Plus nous bénissons inconditionnellement, moins nous jugeons. C'est une expérience intérieure étonnante. Nous laissons simplement les autres *être*. Et de toute façon, qui sommes-nous pour juger ? *« Ne juge pas ton prochain avant d'avoir marché deux lunes dans ses mocassins »* dit un proverbe amérindien. Le Dr Jampolsky ajoute : *« Dans notre prochain, apprenons à voir la lumière plutôt que l'abat-jour. »*

Qui peut marcher ne serait-ce que quelques minutes dans les mocassins du voisin ? Puis-je vraiment adopter ses habitudes de pensée, les croyances qu'il nourrit à son propre égard, son hérédité, ses peurs et ses espoirs, le tissu complexe des circonstances de sa vie ? Pour moi, ceci a été l'un des principaux bénéfices de l'apprentissage de l'art de bénir : voir mes trop fréquents jugements lentement se ratatiner, s'estomper, bien que j'aie encore un long chemin à parcourir avant d'arriver au non-jugement total !

Après une vie d'observation attentive du comportement des gens de nombreux pays des cinq continents, je suis arrivé à la conclusion que

***l'esprit de jugement et ses formes dérivées*** (étiquetage gratuit, critique facile, la petite remarque aussi « anodine » que méchante qui déstabilise par surprise, et avant tout l'habitude de comparer les gens et leurs réalisations, la liste est presque infinie) ***représente le fléau social par excellence***. Le jugement entretient la peur dans tous les domaines, tue la spontanéité et la créativité, écrase la joie dans ses tenailles, nourrit la médisance et le qu'en-dira-t-on, érige les barrières et les murs, empoisonne les esprits et les cœurs, sème le doute.

L'amour, surtout dans sa forme inconditionnelle, dont l'art de bénir n'est qu'une des mille et une expressions, constitue la loi et la force la plus fondamentale de la vie. Dans *Faucon Hurlant*, Aigle Volant dit à son ami Patton :

*« L'amour est engagement… l'amour est un engagement profond, non pas de l'esprit mais du cœur. On ne peut aimer avec l'esprit. On aime avec son cœur, mais on ne ressent pas les choses avec son cœur. L'amour se trouve à un niveau plus profond que les sentiments. On ne peut pas toujours l'atteindre avec les sentiments. Ce phénomène a engendré beaucoup de confusion dans ton peuple. Les gens de ton peuple pensent qu'ils doivent absolument ressentir quelque chose lorsqu'ils rencontrent l'amour. Parfois c'est le cas.*

*Parfois non. Ton peuple ne comprend pas que l'amour est une dimension, comme le temps ou l'espace. Mais c'est ainsi. L'amour est ce qu'il est. Il sous-tend toute création. La création est issue de cette dimension. La création exprime l'amour, mais elle n'est pas en elle-même l'amour ; elle est l'amour en action…*[1]

Nombre de grands enseignements spirituels se retrouvent dans la primauté de l'amour. Rappelons la parole de Jésus : *« Celui qui fait la vérité vient à la lumière »*, certainement une des affirmations les plus étonnantes jamais prononcées à propos de la vérité – surtout pour des esprits occidentaux si habitués à l'intellectualiser. Et il semble bien que pour Jésus, faire la vérité consistait avant tout à vivre l'amour : soulager la misère, guérir la maladie, montrer la voie de la plénitude de vie.

Il n'existe pas de pensées neutres. Chaque pensée représente une certaine qualité d'énergie. Chacune de nos pensées peut contribuer à la transformation de la planète. À une époque où tant de gens se sentent totalement impuissants face à l'évolution du monde, n'est-ce pas là une prise de conscience étonnante ? *« Nul ne commit de plus grande erreur que celui qui ne fit rien en prétextant qu'il ne pouvait faire qu'un petit peu »* dit le philosophe irlandais Edmund Burke.

***Chacun de nous, par la qualité de ses pensées, peut commencer à devenir un agent de transformation de notre monde.***

Et la voie de l'amour est la voie suprême, comme le soulignait Dostoïevski :

---

*J'ai vu la vérité,*
*Ce n'est pas comme si je l'avais inventée avec mon esprit,*
*Je l'ai vue, je l'ai vue,*
*Et sa vivante image a rempli mon âme*
*À tout jamais…*
*En un jour,*
*Une heure,*
*Tout pourrait s'arranger*
*Immédiatement.*
*La principale chose est d'aimer !*

---



# VII

# La loi de l'harmonie universelle

*« Quand, dans votre journée, quelque événement inattendu vous bouleverse autant que vos plans, éclatez en bénédictions, car la vie est en train de vous apprendre une leçon, même si sa coupe peut vous sembler amère. Car cet événement que vous pensez être si indésirable, vous l'avez en fait suscité, afin d'apprendre la leçon qui vous échapperait si vous hésitiez à le bénir. »*

---

Une autre prémisse de cet ouvrage est qu'il existe une loi d'harmonie fondamentale qui gouverne tous les êtres, loi qui reflète le Principe d'amour qui gouverne l'univers. Cette loi opère pour guider et ajuster toutes choses pour notre bien. (Une condition déjà mentionnée est que, pour faire l'expérience de ce Principe, nous devons vivre selon les lois spirituelles de l'univers.)

De plus en plus, la littérature sur le développement personnel et spirituel souligne que la vie, l'univers, est un laboratoire pédagogique (ou une école) : nous sommes ici pour faire l'apprentissage des lois spirituelles de l'univers, et à mesure que

nous vivons notre vie en fonction de ces lois, cette dernière exprime plus de plénitude, d'harmonie, de joie, de paix et de contentement.

Par définition, une loi universelle est quelque chose qui s'applique à toutes les situations et circonstances, et ce, dans tous les endroits, pour tous. Aussi n'existe-t-il ***aucune*** situation, personne, circonstance que cette loi d'amour infini ne puisse atteindre ou gérer, ***aucune*** personne qui soit trop mauvaise ou insignifiante pour être soutenue et guidée par son influence en même temps ferme et tendre.

S'il en est ainsi – et c'est la vision de certains des grands enseignements spirituels de l'humanité – alors chaque défi, chaque difficulté ou chaque épreuve contient en elle un don secret, une bénédiction cachée qui peut contribuer à notre croissance vers plus de plénitude, même celle qui peut paraître totalement destructrice.

Suggérer que nous suscitons certains événements de la vie afin d'apprendre des leçons précises peut paraître au premier abord fort provoquant. Mais n'avez-vous jamais remarqué dans votre entourage des gens avec des problèmes à répétition ? Telle amie qui se retrouve toujours avec des compagnons violents, voire alcooliques ? Telle personne qui a toujours le même type d'accident, ou qui perd sans arrêt son parapluie ou ses

clés ? Qui a toujours des supérieurs avec lesquels elle s'entend mal ? Ou au contraire, quelqu'un à qui tout réussit ? C'est comme si quelque part nous nous « autoprogrammions » pour nous mettre dans des situations où nous allons être obligés d'apprendre certaines leçons.

Cette idée peut être perçue comme merveilleusement libératrice si on accepte l'idée d'une loi d'harmonie fondamentale qui dirige l'univers.

Un ami m'a raconté comment une grande souffrance de son enfance, qui semblait totalement inutile et négative, fut transformée en quelque chose de positif. Il avait été élevé dans un milieu religieux et une famille où la sexualité était un sujet quasi tabou. C'était quelque chose de « mauvais », un péché à réprimer – aux antipodes de l'expérience tendre, profondément poétique et exaltante qu'elle peut aussi être. Aussi réprimait-il ses pulsions adolescentes par des bains froids, en se flagellant, se couchant nu sur le sol dur. Il s'ensuivit toutes sortes de troubles psychosomatiques. Ce n'est que bien des années plus tard, grâce à ses propres efforts de développement personnel et spirituel, qu'il put trouver son propre équilibre dans ce domaine.

Plus tard, dans sa carrière, il s'occupa d'éducation sexuelle auprès d'adolescents d'un pays

musulman où il rencontra certaines attitudes répressives et puritaines étonnamment proches de celles qu'il avait connues dans son enfance. Il entra en contact avec des jeunes absolument désespérés, qui menaçaient parfois de se suicider, tant leurs problèmes sexuels les accablaient.

*« Souvent, ce n'est qu'à cause de la souffrance à travers laquelle j'avais moi-même passé dans ce domaine que je pus aider certains d'entre eux »,*

disait-il.

*« Cela a approfondi mon écoute et m'a donné une compassion que je n'aurais certainement jamais ressentie si j'avais eu une adolescence "normale" dans ce domaine. »*

Et de me citer la phrase étonnante du prophète juif Joël qui écrivait :

*« Je te redonnerai les années que la sauterelle a mangées. » (Joël 2 : 25)*

En d'autres termes, ***nous pouvons transformer notre passé en transformant notre état de conscience à son sujet.*** Dans le cas de cet ami, ce qui semblait totalement négatif est devenu une pierre blanche sur son chemin de vie.

⚖ Nous pouvons toujours recommencer. Même si nous avons échoué mille fois, nous pouvons réussir la mille et unième. Des spécialistes de la Bible ont calculé que le paralytique de Béthesda, que Jésus guérit instantanément de sa paralysie de 38 ans, s'était efforcé d'atteindre la piscine supposée miraculeuse plus de… 14 000 fois ![1]

⚖ Pouvez-vous vous imaginer les attentes d'échec autoprogrammées dont souffrait certainement cet homme (qui en même temps devait garder une mince lueur d'espoir au fond de lui-même) ? L'Amour inlassable nous offre les mêmes chances, aujourd'hui, aussi abattus ou découragés que nous soyons, que ce soit avec nous-mêmes ou avec les autres.

⚖ Un ami astrophysicien, qui a beaucoup réfléchi au phénomène du temps, insiste sur le fait que nous n'avons pas de passé « objectif ». Notre seule vision du passé, ce sont les pensées subjectives à son sujet que nous entretenons aujourd'hui, explique-t-il. Nous choisissons en quelque sorte à chaque instant de recréer notre passé dans le présent. Autrement dit, *nous pouvons choisir le passé que nous désirons entretenir… et avoir.*

⚖ Je voudrais vous suggérer ici un exercice que je fais depuis des années dans mes ateliers de développement personnel. Après une discussion

approfondie sur le passé, le lâcher-prise et le pardon, les participants reçoivent chacun un sac à ordures plastique, puis vont chercher une grosse pierre (voire plusieurs pierres) représentant quelque chose dans leur passé qu'ils veulent laisser aller – un ressentiment ou une rancune profonde, un remords, un regret. Dans l'atelier, nous appelons cela la « bande des quatre » (quatre fois « r » – allusion aux quatre acolytes chinois de Mao-Tsé-toung).

Puis chacun part dans la nature, le sac sur l'épaule, pendant une vingtaine de minutes. Comme en général nous faisons l'exercice à la montagne, les chemins sont escarpés. La consigne est très simple : réaliser que c'est nous qui tenons le sac, non pas le sac qui s'accroche à nous ! Et qu'à n'importe quel moment, la personne concernée peut déposer le ou les pierres. Certains participants ont connu des moments de libération très forts, très intenses en réalisant qu'ils avaient le choix de continuer à traîner un passé pesant – ou de le laisser au bord de la route.

Pourquoi ne pas faire ce même exercice, seul dans la nature ? C'est quelque chose de très puissant. De préférence, choisissez un terrain accidenté où vous devez grimper. Essayez. Cela ne coûte rien.

Pourquoi porter le poids nommé « passé » sur le chemin montant de la découverte spirituelle ? On pourrait dire en quelque sorte qu'au niveau spirituel, notre seul passé est notre unité présente avec l'amour divin. Et par nos croyances et nos attitudes, nous créons notre avenir aussi sûrement que nous entretenons (ou abandonnons) le passé.

C'est pour cela que s'attendre au bien et bénir chaque journée au réveil est une des plus importantes règles pour vivre, car l'énergie positive créée par nos bénédictions ne peut qu'attirer le bien. (De la même façon, l'énergie négative créée par la peur attire souvent la chose que nous craignons.)

Certains lecteurs protesteront en disant : c'est très joli de dire à des lecteurs occidentaux privilégiés qu'il existe une loi d'harmonie universelle. Mais qu'en est-il quand des populations entières vivent dans des conditions de pauvreté épouvantables ? Ne sont-elles pas victimes de conditions entièrement en dehors de leur sphère d'influence ? *Pouvez-vous parler d'épreuves qui sont des bénédictions à une personne qui souffre de la faim ?*

Il y a une dizaine d'années, j'ai entrepris un voyage de 14 000 km à travers plus de 100 villages

d'Afrique tropicale, parlant avec 1300 paysannes et paysans de ce qu'ils ou elles faisaient pour s'aider, en vue d'écrire un livre sur les mouvements paysans de la base, *Une Afrique en marche.*[2]

Parlant des immenses défis qu'ils avaient surmontés dans les années récentes, un leader paysan du Sénégal me disait :

> *« Le malheur pousse à l'innovation. C'est à cause même des difficultés que les initiatives paysannes sont nées. Ces difficultés ont même été une bonne chose, car sans elles, nous dormirions encore dans les bras de la dépendance. »*

Dans la région de Dogani-Béré au pays dogon, une région du Mali extrêmement éprouvée par la faim dans les années 1980, dans un village où la majorité des familles ne mangeaient qu'un repas par jour, un chef de village nommé Dondo Péliaba me parlait d'une nouvelle technique anti-érosive consistant à construire de petites diguettes de pierre à travers les champs pour empêcher l'érosion. À un moment, il s'exclama :

> *« Quand il y avait l'abondance, chacun labourait pour soi. La sécheresse nous a mené à construire des diguettes dans nos champs. Nous avons découvert des plantes qui poussent plus rapidement. Avant, nous ne cultivions pas le haricot.*

*Maintenant, c'est devenu une de nos principales cultures vivrières. La faim est devenue un maître qui nous a appris à inventer, à réfléchir.»*

..............................................................

⚖ Quand Dondo Péliaba dit que la faim est devenue un maître, il dit avec d'autres mots que la vie est une école, l'univers un laboratoire pédagogique, qu'il n'y a aucune souffrance gratuite ***pour celui ou celle qui veut progresser.***

⚖ Les partisans d'une vision plus matérialiste de l'histoire soutiennent que de défendre l'idée d'une loi d'harmonie universelle est tout simplement ridicule ou indécrottablement naïf. Voyez, disent-ils, la condition dramatique actuelle du monde, avec ses 35 000 personnes qui meurent de faim par jour, ses millions d'enfants qui se prostituent pour survivre, les pandémies de sida et autres, le 1,3 milliard de personnes qui survivent avec un dollar par jour, etc. À ceux-là, je répondrai en citant Gary Zukav, auteur de ce livre de vulgarisation merveilleux sur la physique moderne, *La danse des éléments :*

*« L'importance de la notion d'absurde peut difficilement être exagérée. Plus nous faisons l'expérience d'une chose comme absurde, plus en réalité nous nous heurtons aux frontières auto-imposées de nos propres structures cognitives. Ce qui est "absurde" est simplement constitué par*

*ce qui n'entre pas dans les schémas subjectifs préarrangés que nous imposons à la réalité. Il n'y a en soi rien d'absurde, si ce n'est un intellect qui juge qu'il en est ainsi. »*[3]

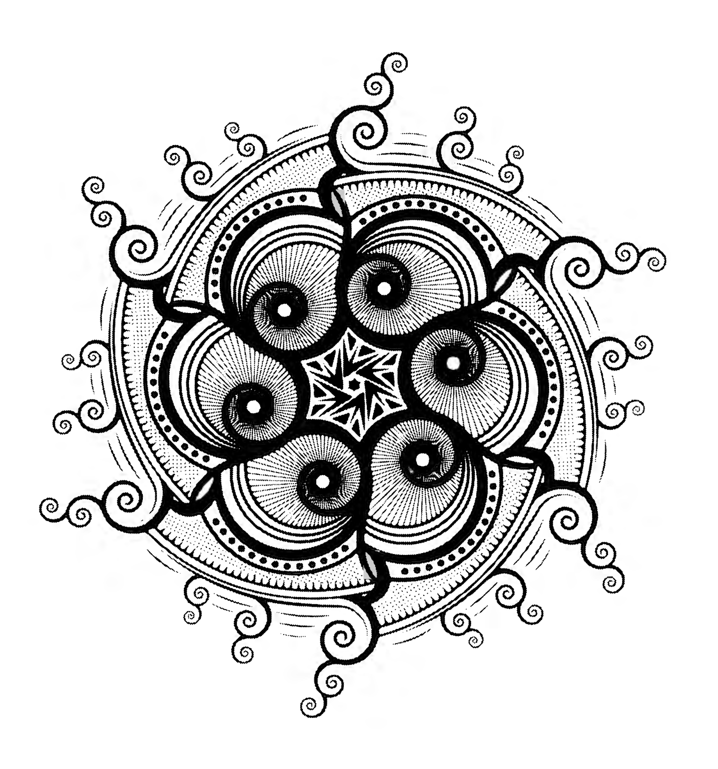
---

La deuxième réponse que l'on peut donner à la vision matérialiste concerne notre ignorance fondamentale de la façon dont fonctionne l'univers, et plus encore notre ignorance fondamentale de ce qu'est la réalité ultime, la « vraie réalité ». Demandez à un bon scientifique quel pourcentage de la totalité du savoir dans l'univers (qu'on peut appeler l'omniscience, la connaissance de toutes choses) ses propres connaissances représentent. Il vous regardera avec humour ou ironie, et citera sans doute un chiffre comme 0,000… 0001. Même la totalité du savoir scientifique accumulé à ce jour (qui ne représente qu'une partie de la connaissance humaine) ne représente toujours qu'un chiffre proche du premier : : 0,00… 001 pour cent.

Face à cette étendue de notre ignorance, l'absurde n'est-ce pas de prétendre *a priori* qu'une loi d'harmonie n'existe pas, plutôt que de postuler l'hypothèse de l'existence d'une telle loi comme fondement de l'action (par exemple, sous la forme de l'art de bénir) et voir, de façon très pragmatique, ce qui peut se produire quand on adopte une telle démarche ?

⚖ Et si nous avions posé la fausse question ?

⚖ Et si les sens, au lieu de nous livrer la clé de la vraie réalité, la cachaient – comme certains grands enseignements de la sagesse humaine l'affirment depuis la nuit des temps ? Le fait que nombre de scientifiques refusent même d'envisager cette éventualité constitue pourtant une attitude fort peu… scientifique ! *« Malheur à l'homme qui au moins une fois dans sa vie n'a pas tout remis en question »*, disait Pascal. On aimerait que certains s'en souviennent plus souvent. *« Il y a un rêve qui nous rêve »*, disait une fois un Bushman à l'écrivain sud-africain Laurens van der Post. Et si ce rêve était la matière ? Et si l'existence matérielle elle-même n'était qu'un grand rêve ? C'est cette question que nous allons aborder maintenant.



IX

# Derrière le voile des apparences

*« Bénir signifie reconnaître une beauté omniprésente cachée aux yeux matériels. C'est activer la loi universelle de l'attraction qui, du fond de l'univers, amènera dans votre vie exactement ce dont vous avez besoin dans le moment présent pour grandir, progresser et remplir la coupe de votre joie. »*

Qui a jamais vu l'amour ? Sans doute bien des scientifiques croient-ils en l'existence de quelque chose qui s'appelle l'amour. (Et je tiens à préciser que j'ai une formation scientifique et que j'ai une grande confiance dans la *méthode* scientifique en tant que telle.) Mais qui a jamais perçu la substance de ce qui fait courir l'humanité depuis des millénaires ? Qui a jamais mesuré, pesé, disséqué l'amour ? Qui l'a introduit dans un ordinateur, vérifié sa fiabilité dans un laboratoire, lui a décerné un brevet de qualité ou un certificat d'origine authentifié ? Qui a jamais décrit sa structure chimique ou moléculaire ? Qui a analysé son temps de réaction à divers *stimuli*, en maintenant

constantes certaines variables-clés ? Qui a fait des prédictions statistiquement significatives concernant sa réaction dans des conditions données de stress, ou mesuré sur une courbe son développement ?

Pourquoi ne peut-on produire une analyse spectrographique de l'amour ou le passer au scanner ? Quel laboratoire a pu fournir une mesure au carbone 14 de l'époque à laquelle il est apparu pour la première fois dans la chaîne de l'évolution ? Son apparition est-elle antérieure à celle des microbes ou des premiers êtres monocellulaires ? Pouvez-vous situer la capacité de résistance de l'amour sur une courbe de Gauss ? A-t-on jamais pu acheter l'amour vrai ? Mesurer ses performances à la bourse ? L'introduire comme valeur sûre dans un portefeuille ou des fonds d'investissement ?

Qui a jamais pu mettre de l'amour de côté dans un coffre-fort ? L'échanger sur le marché des obligations ou des actions ?

Peut-on le vendre, lui faire de la publicité, en décrire la valeur financière dans des revues de management ? Et quel taux d'intérêt lui fixeriez-vous ?

L'amour est-il moins réel parce que vous ne pouvez le classer, calculer, cataloguer, ficher, stocker, mesurer, peser, résumer, enregistrer ou breveter ?

🌀 Quand vous êtes tombé amoureux ou amoureuse pour la première fois, où était l'amour ? Dans le ventricule droit de votre cœur ? Ou dans telle ou telle zone de votre cerveau ? Dans le courant électrique à fleur de peau ou dans le frémissement au bout de votre langue quand vous avez donné votre premier baiser derrière le grand chêne de la Promenade des amoureux ? Ou bien se cachait-il dans votre poche ?

🌀 Qui a jamais palpé l'amour d'une mère qui veille toute une nuit sur son enfant fiévreux ? Qui a jamais photographié l'amour d'un père qui voit soudain entrer sur scène, tel un rayon de lune, sa fille dans son premier ballet ?

🌀 Et pourtant qui, à part quelques promeneurs confus ou dogmatiques dans le désert du matérialisme extrême, dirait que l'amour n'existe pas ? Ou le réduirait à quelques *stimuli* chimiques ? Mais si l'amour existe, le vrai – pas le désir si instable ou le narcissisme si fragile mais l'amour fort, inchangeant – où existe-t-il ? Quelle est sa substance ? Comment mieux l'exprimer ?

🌀 Peut-être est-il temps de changer de lunettes…

🌀 L'endocrinologue américain Deepak Cho-pra, un scientifique étonnant, raconte une expérience faite à Harvard. On a élevé plusieurs nichées

de jeunes chatons dans deux chambres différentes : l'une était peinte en rayures noires et blanches horizontales, l'autre en rayures identiques verticales. Puis, jeunes adultes, on les a lâchés dans la nature. Les chats élevés dans la chambre avec des rayures horizontales se heurtaient à tous les objets verticaux qu'ils ne distinguaient simplement pas, parce que leurs structures neuronales avaient été programmées à ne voir qu'un monde horizontal.

֍ Quelque part, nous sommes tous comme ces jeunes chats. Nous avons été élevés à voir une réalité uniquement filtrée par les sens. De plus, ce que nous laissent voir les sens est interprété par la culture : on voit ce qu'on a appris à voir.

֍ En d'autres termes, nous sommes programmés par nos sens et surtout nos préjugés à voir uniquement ce que notre culture, notre milieu, notre idéologie, notre éducation (qu'elle soit scientifique ou théologique) – en d'autres termes nos croyances – nous permettent de voir. Notre interprétation de la réalité par les sens ne peut pas nous livrer la clé de cette dernière, parce qu'une infinité de micro-informations sensorielles ne permet pas de reconstituer ou de comprendre le tout. Deepak Chopra va même jusqu'à dire que la sensation et la substance du monde qui nous entoure « sont une forme d'hypnotisme

socialement programmée, une fiction commode de laquelle nous sommes tous captifs »[1] Venant d'un scientifique, de tels propos laissent rêveur.

Or des recherches et des informations parues depuis le début du XXe siècle (pour la physique des particules) ou les années 1950 (médecine psychosomatique entre autres) montrent que nous habitons un univers avant tout énergétique. Dans de nombreux domaines, des voix scientifiques remettent en question les prémisses matérialistes de notre vision du monde. De la physique des particules à la sagesse millénaire des visionnaires, prophètes et chamans de toutes sortes, des recherches de la médecine psychosomatique ou holistique aux expériences « hors corps » faites par un nombre croissant de personnes, sans parler de la littérature sur la « vie après la vie » (personnes décédées médicalement qui sont revenues à la vie après des expériences étonnantes) – toutes ces voix et tant d'autres encore font prendre conscience de ceci : les idées, l'énergie et les pensées constituent peut-être la trame ultime de l'univers. Ce que le philosophe anglais Bertrand Russell appelait la « matière omnipotente » se révèle de plus en plus comme une manifestation plutôt instable, vacillante et transitoire.

En 1969, fut créée à l'université d'Oxford en Angleterre une unité de recherche sur l'expérience

religieuse. Rien d'extraordinaire à cela si ce n'est que son fondateur était un zoologue de réputation internationale, Sir Alister Hardy, qui décida d'étendre son horizon de recherche au-delà des crocodiles et des koalas. Le premier livre de cette unité de recherche, intitulé *The Spiritual Nature of Man* (La nature spirituelle de l'homme) décrit une vaste gamme d'expériences ayant trait à une autre réalité que la « normalité » quotidienne de la plupart des gens, expériences qui semblent prouver l'existence d'états de conscience différents, états qui transforment littéralement et fondamentalement notre perception des choses. C'est ce que les mystiques décrivent depuis des millénaires, mais de le voir confirmé par des scientifiques ouvre de nouvelles perspectives. Il est particulièrement intéressant de réaliser combien de personnes tout à fait ordinaires, « normales », ont des expériences de cette sorte.

Typique de ce genre d'expériences est celle d'un jeune étudiant voyageant en train en Angleterre. Il était dans un compartiment de troisième classe, en compagnie de personnes modestes, quand soudain tout l'espace fut envahi d'une brillante lumière et il ressentit une joie indescriptible :

*« Je me sentis participant à un état ayant un sens extraordinaire et qui avait une finalité triomphante. Jamais je ne me suis senti plus humble et*

*jamais je n'ai ressenti une plus grande exaltation. Un sentiment en même temps curieux et débordant me remplit d'extase. Je sentis que tout était bien pour l'humanité – oh, combien les mots sont inadéquats ! Tous les êtres humains étaient des êtres lumineux et glorieux qui en fin de compte hériteraient d'une joie incroyable. Une beauté, une musique, une joie, un amour sans mesures et une gloire indescriptible. Ils hériteraient de tout cela. C'était leur héritage même. »*[2]

---

La littérature mystique mondiale est pleine de passages de la même veine, qui décrivent une autre réalité, un « univers parallèle » d'une perfection et d'une harmonie qui défient toute expression verbale courante. Une des phrases que Julian of Norwich, une mystique anglaise du XIVe siècle, se plaisait le plus à répéter était :

---

*« All shall be well, and all shall be well, and all manner of things shall be well. » (« Tout sera bien, tout sera bien, et toutes choses seront bien. »)*[3]

---

Et si le monde matériel était vraiment une apparence – un « rêve qui nous rêve » pour reprendre l'image déjà citée d'un Bushman ?

Selon l'école de physique de Copenhague, fondée par le physicien danois Niels Bohr, un des pères de la physique quantique, il n'existe pas

de monde « réel » (objectif, indépendant de l'observateur) en dehors de nous. Le physicien David Merman exprimait ceci de façon humoristique quand il disait : *« Nous savons parfaitement que la lune n'est pas là quand personne ne la regarde. »* Tous les physiciens sont loin d'accepter cette interprétation du monde, mais elle est suffisamment répandue pour mériter qu'on lui accorde une certaine considération.

֍ Puisque tout ce que nous voyons est filtré et interprété par notre conscience, le monde peut-il vraiment exister en dehors de notre perception des choses ? Peut-être l'intuition la plus importante que nous puissions avoir concernant notre perception du monde est que ***tout est conscience.*** Nous « créons » notre réalité par la perception que nous avons de la réalité.

֍ Des visionnaires, poètes et mystiques de tous les temps et de tous les lieux maintiennent qu'il existe « une beauté omniprésente cachée aux yeux matériels ». ***À mesure que nous apprenons à bénir malgré les apparences,*** nous deviendrons lentement conscients de cette autre réalité, car nous voyons avec notre pensée avant de voir avec nos yeux.

֍ Bénir est une façon de s'ouvrir à la vie. En bénissant notre journée, dès le lever, nous nous ouvrons à recevoir exactement ce qu'il nous faut,

et qui sera amené dans notre vie par la loi d'attraction qui attire à nous exactement ce dont nous avons besoin pour progresser à ce moment précis de notre existence.

Un exemple vécu est fourni par un Suédois, Tord, qui raconta à une réunion internationale sur l'approche spirituelle de la vie comment il avait trouvé la guérison de maux graves uniquement en bénissant les autres, et cela à longueur de journée. La personne en question appartient à la Science chrétienne, un mouvement qui pratique la guérison spirituelle depuis plus d'un siècle avec une efficacité étonnante.

Tord raconte d'abord comment l'étude de cette science spirituelle a transformé sa vie

*« d'un grand enfer à un grand ciel... J'étais fort obèse, et je voyais très mal. De plus, à cause de troubles psychiatriques récurrents, j'avais fait de nombreux séjours en clinique. Il y a quinze ans, quand je devais obtenir mon permis de conduire, on a découvert que j'avais vraiment une mauvaise vue. Cela me fit contacter une praticienne[4] dans ma ville natale. Je lui demandai ce que je devrais faire ».*

La praticienne expliqua à Tord que s'il comprenait, à un niveau profond, que la vraie vision est spirituelle, et que l'amour divin maintenait

sa vision en parfait état, il pourrait se passer de lunettes. Elle lui dit aussi d'être aimant avec tous et lui promit de prier pour lui.

---

*« Alors je commençai à bénir les gens. Chaque fois que je rencontrais quelqu'un, je pensais "Dieu vous bénisse". Je faisais cela du matin au soir. Après avoir pratiqué ceci pendant trois mois, soudain, un jour, pendant un bref instant, je vis les noms des bateaux sur la mer, ce qui ne m'était jamais arrivé auparavant. Ceci m'encouragea énormément. Je bénissais les gens encore plus qu'avant, et je commençai à aider les dames à traverser la chaussée... Deux semaines plus tard, j'étais chez moi, en train de lire le livre d'étude de la Science chrétienne, quand soudain, une lumière très vive remplit totalement mon esprit. C'était le Christ[5] qui venait à moi. Cela dura dix minutes, puis s'arrêta. Deux mois plus tard, cette lumière commença de plus en plus à remplir mon esprit. Je suis certain que plus rien ne peut l'arrêter. Je suis devenu une personne très harmonieuse. Mon obésité a totalement disparu. Ma vision normale a été restaurée et toute trace de maladie mentale a disparu. Parfois, j'ai l'impression d'être la personne la plus heureuse au monde. Je suis certain que, petit à petit, cette lumière spirituelle remplira chacun sur cette Terre d'amour et de sainteté...*

*Jésus nous a dit : "Le Royaume des cieux est proche." En fait, il est en nous. »*[6]

---

C'est un exemple de plus démontrant la puissance de la bénédiction perpétuelle et comment l'application consacrée de cet art amena une régénération complète à une personne qui était très malade tant mentalement que physiquement.



## X

# Inversez les apparences

*« Quand vous passez devant une prison, bénissez ses habitants dans leur innocence et leur liberté, leur bonté, la pureté de leur essence et leur pardon inconditionnel. Car on ne peut qu'être prisonnier de l'image qu'on a de soi-même, et un homme libre peut marcher sans chaînes dans la cour d'une prison, tout comme les citoyens d'un pays libre peuvent être prisonniers quand la peur se tapit dans leur pensée.*
*Quand vous passez devant un hôpital, bénissez ses patients dans la plénitude de leur santé, car même dans leur souffrance et leur maladie, cette plénitude attend simplement d'être découverte. Et quand vous voyez une personne en pleurs ou apparemment brisée par la vie, bénissez-la dans sa vitalité et sa joie : car les sens matériels ne présentent que l'inverse de la splendeur et de la perfection ultimes que seul l'œil intérieur peut percevoir. »*

☯ Affirmer la réalité du bien là même où le contraire semble être présent, affirmer

l'innocence et la santé là où semblent régner la corruption et la maladie n'est pas jouer à l'autruche. C'est basé sur le fait que même une compréhension relativement modeste de la perfection sous-jacente de l'univers peut se manifester dans des vies transformées et guéries.

☯ Au fond du criminel le plus endurci, du tyran le plus cruel, réside une beauté cachée infinie – dont il est souvent le premier à ignorer la présence. Le récit suivant illustre cette affirmation par un cas concret.

☯ Le narrateur est un officier anglais de la deuxième Guerre mondiale qui dirigeait un centre disciplinaire pour soldats et marins rebelles. Un jour, le centre reçoit une « forte tête », un récidiviste de la désertion condamné par le conseil de guerre.

---

*« Il ne mit pas longtemps à s'en prendre à toutes les formes de l'autorité ; il détruisit tout dans sa cellule, y compris la fenêtre et la lampe ; il mit sa tenue militaire en pièces et taillada ses bottines ; puis, il essaya de frapper le personnel chaque fois qu'il en avait l'occasion et se refusa à coopérer le moins du monde. C'était un être asocial, rebelle à toutes les formes de discipline. Il fut puni selon le règlement, mais sans résultat. »*

---

☯ L'officier en question raconte ensuite comment tant le psychiatre que l'aumônier et l'instituteur de la prison, sans parler de lui-même, tentèrent de le raisonner, mais en vain. Toutes les méthodes humaines ayant échoué, le directeur du centre décida de tenter une approche spirituelle, et pria trois heures d'affilée pour lui. Mais reprenons son récit :

*« Mû par le sentiment d'obéir à la puissance de l'Esprit, mais sans savoir très bien pourquoi, je me sentis poussé à retourner à la prison. Peu avant minuit, j'ordonnai au gardien de m'ouvrir la cellule, puis je l'envoyai faire sa ronde. En entrant, je vis le prisonnier toujours allongé par terre, immobile. Je me dirigeai vers lui dans la pénombre et restai debout à ses côtés. Alors me vint la pensée : voici ici même l'enfant de Dieu. Je m'accrochai de mon mieux à cette idée pendant une quinzaine de minutes, ni lui ni moi n'ouvrant la bouche. Ensuite je rappelai le gardien et lui ordonnai de laisser le prisonnier quitter sa cellule pour se laver et se changer, de lui rendre son lit et de l'enfermer à nouveau. »*[1]

☯ Le lendemain, le détenu était profondément transformé. Il se montra *« amical et soumis aux règlements »*. Puis il passa en jugement pour des blessures occasionnées auparavant à un camarade

et fut condamné à deux ans de réclusion dans une prison civile. L'officier reçut plus tard une lettre où le détenu en question remerciait le personnel de son ancienne prison pour tout ce qu'on avait fait pour lui. Un homme arrivé bouillonnant de colère et de haine s'était transformé en un homme nouveau, parce que quelqu'un avait affirmé et maintenu spirituellement et avec une totale conviction la perfection cachée en lui.

☯ Mais le cas le plus étonnant que je connaisse est celui de ce praticien de la guérison spirituelle du Rwanda qui, uniquement par la force de l'Esprit, par la compréhension de la nature spirituelle de l'homme (malgré des apparences vraiment contraires) et une conviction inébranlable en la supériorité de la loi spirituelle sur tout obstacle matériel, arriva à désarmer une bande entrée de nuit chez lui pour le massacrer lui et toute sa famille. Écoutons le narrateur de ce récit qui se passe en 1994.

*« Un soir vers 2 heures du matin, en pleine guerre civile, une bande armée entra chez moi. Quand je me suis réveillé pour voir ce qui se passait, je me trouvai nez à nez avec eux dans le corridor. Ils étaient armés de fusils et de baïonnettes, moi de Vérité et d'Amour. Comme ils me montraient leurs armes pour me menacer, une première pensée me vint comme un éclair et détruisit toute crainte*

*qui tentait d'envahir ma pensée. L'Amour et la Vie sont indestructibles et permanents. Je suis l'idée de la Vie, Dieu, indestructible dans la Vie, permanent dans l'être ! Il n'y a qu'une seule et unique Vie, Dieu, invisible, non deux ou plusieurs vies. Cette Vie qui est infinie est la vie des soi-disant tueurs, ma vie et celle de ma famille.* »

---

☯ Pendant plusieurs heures, cet homme continuera à travailler avec des affirmations basées sur sa conviction indéracinable qu'il existe des lois spirituelles qui permettent de faire face à toute situation quelle qu'elle soit et à la résoudre harmonieusement par la force de la vérité. À plusieurs occasions, il y eut des instants où le désastre semblait imminent. Ainsi, à un moment, comme une des filles commençait à pleurer, le chef de la bande donna l'ordre de la tuer. Sans même dire quoi que ce soit à haute voix, le praticien a tout de suite affirmé que l'homme qui avait reçu l'ordre de la tuer était l'enfant parfait de l'Amour divin. « *La loi de l'Amour est présente ici, contrôle cette situation et gouverne tout un chacun.* » Immédiatement, l'homme qui avait déjà levé sa baïonnette pour tuer la fille interrompit son geste.

☯ Mais reprenons son récit :

*« Chaque instant de cette épreuve était précieux pour moi. Je ne me permettais aucune distraction mentale pour voir le problème sur le plan matériel. Je maintenais sans cesse ma pensée uniquement dans la vraie réalité spirituelle… Après environ trente minutes de travail (spirituel), ces hommes devinrent très calmes, comme s'ils sentaient l'amour que nous reflétions. Aussitôt, quittant notre chambre, leur chef les appela au salon. J'eus alors le temps d'affirmer plus profondément les vérités absolues sur l'homme parfait que Dieu créa.[2]. (…) Au plus profond de moi-même, j'étais convaincu que ni cette circonstance, ni cette menace de mort, rien ne pourrait me séparer, moi, ma femme, mes enfants et le monde entier de l'Amour divin. J'ai réalisé que l'Amour est la seule mentalité de l'homme, l'unique conscience véritable. L'Amour étant omnipotent, tout ce qui lui est dissemblable est sans pouvoir, sans capacité d'agir, ni de nuire. La conscience divine étant infinie et tout, il n'existait donc dans l'univers divin aucune conscience pouvant manifester des dispositions contraires à l'Amour.[3] De retour dans notre chambre, ces hommes étaient transformés. Ils étaient devenus de nouvelles personnes, leur langage avait totalement changé. Ils étaient*

*désarmés et amicaux. Ils ont commencé à nous faire des confessions sur les crimes qu'ils avaient commis. Ils sont restés chez nous pendant deux heures, et personne n'a été touché, tout le monde était sain et sauf. Après quoi, ils partirent. L'Amour avait triomphé ! »*[4]

..........................................................................



## XI

# N'oubliez surtout pas le post-scriptum !

*« P.-S. : Et par-dessus tout, n'oubliez pas de bénir cette personne merveilleuse,*
*totalement belle dans sa vraie nature et si digne d'amour que vous êtes. »*

Chère amie, cher ami – vous est-il jamais arrivé de réfléchir sur combien vous êtes une personne unique et merveilleuse ? De songer combien vous êtes chéri(e) de l'univers, de la Providence ? Avez-vous jamais pensé au fait que la Réalité que nous appelons, par convention ou par éducation, « Dieu », passe son temps à vous bénir et à se réjouir de votre existence ? Dans les mots d'un visionnaire appelé Sophonie :

*« L'Éternel, ton Dieu, est au milieu de toi comme un héros qui sauve ; il fera de toi sa plus grande joie ; il gardera le silence dans son amour ; il aura pour toi des transports d'allégresse. » (Sophonie 3 :17)*

Avez-vous jamais pensé à votre Créateur/ Créatrice comme ayant pour vous des transports

d'allégresse ? Avez-vous jamais réalisé ce que signifie le fait que le Principe d'harmonie et d'amour infini qui dirige cette symphonie stupéfiante qui s'appelle l'univers se préoccupe directement de votre bonheur et ne vous lâchera jamais avant que vous ne l'ayez atteint ? Que sa responsabilité est engagée par le simple fait que vous existez – et qu'elle ou il remplira cette responsabilité jusqu'au bout ?[1]

Alors n'oubliez pas de vous bénir vous-même ! Rappelez-vous que, quelle que soit l'image que vous puissiez entretenir de vous-même, il existe, au fond de votre être, un espace d'une beauté infinie, de repos et de pardon total, inconditionnel, un espace de bonté sans limite et de calme indéracinable, de joie qui danse et de vie qui joue, de vision sans limites et d'abondance infinie. Et cet espace constitue votre identité profonde, votre Être véritable. Nous sommes des enfants de la lumière et nous le resterons toujours, quelle que soit l'obscurité que nous avons traversé dans la vie, ou que nous ressentons peut-être en ce moment même.

Alors bénissez cette personne merveilleuse que vous êtes dans votre vraie nature (et qui est peut-être fort différente de l'apparence extérieure, du masque que la plupart d'entre nous portent). Vous ne pouvez vraiment aimer votre prochain tant que vous n'avez pas appris à vous aimer vous-même,

et se bénir soi-même est un des sentiers privilégiés de cet apprentissage.

Pendant de nombreuses années, chaque fois que je commettais une erreur, une maladresse ou faisais une bêtise (casser un plat, oublier quelque chose d'important, etc.) je me « maudissais » en me traitant moi-même d'imbécile, de maladroit, de crétin, etc., *jusqu'au jour où j'ai réalisé que cette attitude d'autocondamnation ne faisait que renforcer les vieux programmes subconscients.* Alors un jour, j'ai tout simplement inversé le processus et commencé à me bénir. Maintenant, si je commets une maladresse, casse quelque chose, je me bénis dans mon adresse et ma dextérité ; si j'oublie quelque chose, je me bénis dans ma parfaite mémoire ; si je me fâche, je me bénis dans mon calme, etc. Et parce que je me condamne moins moi-même, je condamne aussi moins les autres !

Se bénir soi-même constitue un outil précieux pour apprendre à s'accepter et s'aimer. Mettez-vous dans une position confortable, tout en restant parfaitement alerte, en vous assurant que vous ne serez pas dérangé et que vous avez assez de temps devant vous. Puis réfléchissez combien la vie vous aime, qu'il existe une force d'amour infinie qui vous dirige et vous aime inconditionnellement au point d'avoir pour vous des « transports d'allégresse ». Tâchez de le sentir au niveau

du cœur plus qu'au niveau de l'esprit – ceci est tout sauf une démarche intellectuelle ! Puis commencez à vous bénir – dans votre parfaite santé et votre bonté, dans votre capacité à pardonner et aimer inconditionnellement – bref, dans tous les domaines où vous voulez faire des progrès. Pour commencer, prenez cinq à dix minutes pour le faire chaque jour, à tête reposée, et vous en récolterez des fruits merveilleux, non seulement à l'égard de vous-même, mais également dans vos rapports avec les autres.

Un amour intelligent de soi, un respect authentique de soi sont un des besoins les plus pressants de nos sociétés aujourd'hui. Il est fort difficile de bénir les autres du fond du cœur si nous ne nous aimons pas et ne nous bénissons pas en premier lieu – car comment donner aux autres ce que l'on se refuse à soi-même ? Il nous faut accepter à un niveau profond la personne merveilleuse, belle, infiniment digne d'amour que nous sommes.

Chacun de nous a la même valeur que tous les êtres sur cette planète. Chacun de nous est absolument unique dans le temps, l'espace et l'éternité. L'Amour infini qui régit l'univers ***a besoin de vous*** pour être complet, parfait, infini – car un Infini auquel il manquerait ne serait-ce qu'une parcelle, un atome, ne serait ni infini, ni parfait.

Laissez cette vérité prendre lentement racine en vous :

*« Je suis absolument unique. Le Principe d'amour qui dirige l'univers (Rama, Allah, Dieu...) me chérit totalement. Je suis à ses yeux infiniment précieuse (précieux). Et même si je ne le ressens pas encore, je suis totalement un avec Elle, cette Source infinie de bonté illimitée. »*

Pourquoi ne pas commencer votre méditation matinale en ressentant la force, la tendresse, la douceur, l'intelligence de cet Amour infini qui vous entoure totalement, dont vous ne pouvez jamais être séparé(e), qui est plus proche de vous que vos propres pensées ? À chaque instant, cet Amour dit de vous :

*« Tu es mon enfant bien aimé(e), en qui j'ai mis toute mon affection. »*

Apprenez à vous pardonner complètement et totalement pour toute erreur passée. Nettoyez votre ardoise ! Aimer et pardonner les autres commence par l'amour et le pardon de soi. Un manque d'amour authentique de soi provient presque toujours de résidus de pensées de condamnation qui se cachent dans la cave de l'ego humain, dans le mental. La culpabilité est la mafia

de l'esprit. Ne laissez pas cette mafia régner chez vous ! La liberté totale est notre héritage spirituel, et personne ne peut nous en priver.

Et quand nous commettons des erreurs, nous pouvons savoir que l'univers, la Divinité nous a déjà pardonné, totalement. Bien que ceci puisse sembler trop beau pour être vrai, le pardon divin est prospectif – il couvre toute erreur que nous pourrions commettre même dans l'avenir. En effet, ces erreurs – toute incartade par rapport aux grandes lois de l'univers – constituent des fautes à l'encontre de ***notre propre*** bonheur. Aller à l'encontre de la loi de l'harmonie exprimée dans les grands enseignements de la sagesse humaine, contenue par exemple dans certains passages des grands livres sacrés de l'humanité, ***nuit à nous-mêmes,*** non à l'Intelligence qui a édicté ces lois.[2] On pourrait expliquer ceci en disant que si la Providence ne condamne pas, certaines attitudes négatives que nous manifestons peuvent conduire à une auto-exclusion temporaire de la grâce.

Donnons un exemple concret de cette idée que les erreurs que nous commettons face aux grandes lois spirituelles et éthiques de l'univers constituent des erreurs contre nous-mêmes. Les dix commandements – que j'interprète comme en fait dix promesses que la Divinité nous fait, et non pas des ordres – incluent la promesse :

*« Tu ne commettras pas d'adultère. »* En d'autres termes : « Si tu es conscient d'être fille (fils) de Dieu, et si tu es fidèle à ta plus haute vision de l'amour, tu n'auras même pas envie de faire de petites escapades sexuelles, parce qu'en ce faisant, tu mets en péril ton propre bonheur. »

C'est exactement ce qui arriva à un couple d'amis. Ils avaient une relation et une qualité de communication rares, sur tous les plans. Puis, chacun de son côté, stupidement, eut une relation sans suite, un peu futile. Mais cela suffit pour rompre la magie de leur lien à toujours. Une séparation triste s'ensuivit, de laquelle aucun des deux ne se releva. Sans parler des enfants, qui vécurent très mal la situation.

Spirituellement, nous sommes encore tous de grands enfants. Nous avons besoin de garde-fou, d'une pédagogie éthique pour grandir, jusqu'au jour où nous avons tellement bien compris l'intention d'amour de cette pédagogie, de ces lois, qu'ils en deviennent des tremplins que nous chérissons vers la liberté.

Certains enseignements religieux basés sur la peur ont soigneusement évité de faire ressortir la nature prospective du pardon divin, parce qu'à l'instant où les gens prendraient conscience ***de ce fait extraordinaire d'une divinité qui ne condamne jamais,*** ces enseignements auraient beaucoup

moins de prise sur leurs adhérents, voire plus aucune.[3]

Une des raisons pour lesquelles la parabole du Fils prodigue (Évangile de Luc, chap. XV) est restée pendant des siècles une des deux ou trois paraboles préférées de la tradition chrétienne, est qu'elle constitue une représentation symbolique puissante du pardon et de l'amour de soi.

Cette parabole raconte l'histoire d'un fils qui désire quitter la maison paternelle, après avoir demandé à son père[4] la part de l'héritage qui lui revient. Il part à l'étranger, où il gaspille la totalité de son héritage dans la vie facile et la débauche. Réduit à la misère extrême (au point d'envier la nourriture des cochons dont il a la garde), il se repent et décide de rentrer à la maison pour demander à son père une place d'ouvrier agricole dans le domaine familial.

Son père n'avait jamais accepté son départ et guettait son retour. Le voyant arriver au loin, il se précipite vers son fils et l'embrasse. (La plupart des exégètes bibliques n'ont pas commenté la portée extraordinaire de ce fait : le père qui se précipite vers le fils, ce qui était en contradiction totale avec l'étiquette sémitique, où un père considérerait normalement un tel comportement indigne de son rôle.)

Après que le fils prodigue se fut condamné et critiqué lui-même (*« J'ai péché contre le ciel et contre toi, je ne suis plus digne d'être appelé ton fils »* – chacun de nous peut remplacer ces mots par ses propres paroles d'autoflagellation !), le père lui donne une immense accolade, lui fait mettre un anneau au doigt (l'anneau est le symbole de l'union retrouvée), remplace ses habits déchirés et sales par une robe blanche (signe du pardon inconditionnel et de l'innocence) et fait organiser un banquet en son honneur !

Cette parabole est un symbole puissant du cheminement spirituel de chacun, et du cheminement que nous faisons heure après heure : par moments, nous sommes complètement pris par un activisme humain effréné, au point d'avoir perdu notre enracinement spirituel ; et l'instant d'après nous nous « réveillons » spirituellement et nous nous retrouvons unis avec notre Source intérieure.

Ce qui est réellement extraordinaire dans ce récit est que le père n'a pas le moindre reproche pour celui qui vient de gaspiller tout son héritage en menant une vie de bâton de chaise. Au fils prodigue de retour, il ne fait pas la moindre allusion à ce qui s'est passé. (« Enfin, tu es revenu à ton bon sens » ou « Pour cette fois, je te pardonne »... Chacun peut inventer sa propre version des reproches entendus tellement souvent pendant

l'enfance… et peut-être depuis !) Parce qu'il constate un repentir sincère chez le fils (qui a réalisé qu'il a péché, ***non contre son père, mais contre son propre bonheur, la joie vraie découlant d'une vie dans la présence de l'amour)***, c'est le pardon inconditionnel, sans la moindre demande d'expiation (« Pendant trois semaines, tu laveras les écuries et tu nourriras les cochons »), sans la moindre punition… ***Et on organise même un immense festin pour célébrer le retour !***

La pensée religieuse comptable – celle qui tient un grand livre de comptes avec débits et crédits – parce qu'elle est basée sur un amour conditionnel, sur la rétribution, est profondément choquée par cette attitude. L'amour gratuit, inconditionnel, lui est non seulement incompréhensible, *mais la scandalise*. Dans la parabole, elle est représentée par le fils aîné, qui reproche à son père de n'avoir même pas pu, lui, organiser des fêtes pour les copains, malgré ses années de bonne conduite. Et voici que le frère cadet qui a gaspillé sa fortune avec les prostituées est traité comme un prince. Où va-t-on avec un tel laxisme ! Cette pensée comptable est encore largement répandue. Elle est l'expression de personnes qui, à un niveau profond, ne s'acceptent pas et donc ne s'aiment pas, ne se pardonnent pas. Comment alors pourraient-elles pardonner aux autres ?

Nous vous suggérons maintenant de faire un deuxième exercice – un exercice de visualisation créatrice qui consiste à revivre la parabole en vous mettant à la place du fils cadet.

*Réalisez que toute erreur, tout mal que vous faites est une erreur contre vous-même, contre votre bonheur et votre plénitude, puisqu'à long terme la seule façon de trouver le bonheur vrai est de suivre les grandes lois de l'univers, dont quelques-unes sont énoncées dans cet ouvrage. (Il est intéressant de noter que le sens original du mot pécher signifie manquer le but – c'est un terme tiré du tir à l'arc.)*

*Sentez-vous arriver intérieurement à cette réalisation. Voyez le père (ou la mère si cela a plus de signification pour vous) accourir vers vous et vous donner une immense accolade. Soyez conscient de votre étonnement profond en constatant qu'il (elle) n'a pas un seul mot de condamnation à votre égard. Voyez la lumière dans ses yeux – un amour inconditionnel si radical qu'il efface tout résidu d'autocondamnation que vous ayez jamais pu entretenir. Sentez-le (la) ôter votre vieille cape déchirée et malodorante de culpabilité et la donner à un serviteur qui va la brûler sur un grand feu tout près de là. Sentez la robe blanche en pure soie glisser sur votre peau, cette robe qui représente votre innocence fondamentale, ontologique, celle d'une conscience qui n'a jamais fait l'expérience de la « chute » puisqu'elle n'a jamais vraiment quitté*

*la présence de l'Amour infini, même si le mental, l'ego, a vadrouillé par monts et par vaux.*

*Entendez le père (la mère) vous dire : « Je ne t'ai jamais vu(e) autre que totalement innocent(e). Seulement le petit ego humain est parti. Il n'y a aucune condamnation… Ton véritable Être n'a jamais quitté ma présence. Ce qui se passe n'est pas vraiment un retour, mais un éveil à ta propre identité, ta vraie place. Il n'existe rien dans tout l'univers qui puisse te séparer de moi, de l'Amour infini qui constitue la substance même de ton être. »*

*Terminez cet exercice en sentant simplement la totalité de l'Amour infini, omniprésent, et méditez un instant cette vérité étonnante : le pardon de l'Amour est prospectif – ce pardon s'étend vers l'avenir, aussi bien qu'il efface le passé, parce que dans la conscience de l'Amour infini, le temps n'existe pas, il n'y a que la conscience du bonheur parfait de l'instant présent.*

L'erreur ultime de la condition humaine pourrait bien être la séparation, le dualisme, la division. C'est cette habitude qu'a l'ego, le mental, de voir un monde divisé : homme et nature, mâle et femelle, races et nationalités, religions et idéologies, castes, classes et sectes… alors que les grandes sagesses nous apprennent que TOUT EST UN, et que nous sommes l'expression de la Vie qui transcende le temps, l'espace, l'existence humaine et la mort.

# Conclusion : L'art de bénir comme outil de guérison spirituelle et humaine

L'art de bénir permet à ceux qui le pratiquent de cultiver leur jardin intérieur, ce lieu de ressourcement si précieux qui existe dans les profondeurs de chacun de nous, souvent à notre insu. Dans ce monde de plus en plus agité et frénétique qui, pareil à un T.G.V., fonce à toute vitesse sans la moindre idée où il va, c'est un tel privilège que de pouvoir, à tout moment, se ressourcer dans son jardin secret.

La bénédiction perpétuelle est comme un puits que nous creusons au centre de ce jardin : plus nous la pratiquons, plus le puits devient profond et plus son eau devient douce et fraîche, désaltérant notre âme. En nous orientant de plus en plus vers les autres et *leurs* besoins, l'art de bénir nous aide à sortir de la prison du petit ego, du moi. Les grandes traditions spirituelles sont quasi unanimes dans leur façon de décrire la disparition du moi comme peut-être l'étape la plus indispensable et la plus importante du cheminement spirituel. La formule lapidaire de Saint Jean-Baptiste : *« Qu'Il croisse et que je diminue »* résume des siècles, voire des millénaires de sagesse spirituelle. Rumi, un grand

mystique soufi, écrit sur le thème de la mort de l'ego (qu'il appelle le « moi » par opposition au Soi divin) : *« Fais un voyage du moi au Soi, ô ami, car par un tel voyage la terre devient une mine d'or !... Purifie-toi des attributs du moi, afin de discerner ton essence pure !... Je suis tombé dans l'absence totale du moi – que je suis joyeux avec le Soi !... Personne ne trouvera sa route vers la Cour de la Magnificence jusqu'à ce qu'il soit annihilé »*[1] (que le moi disparaisse).

Le vrai Soi, l'être profond de chacun de nous, ne désire rien parce qu'il sait posséder tout. Il ne va nulle part parce qu'il est déjà au but. Il sait que le but du voyage est dans la façon de voyager, non dans des buts humains à atteindre. Car se sachant éternel et le reflet de l'infini, comment vouloir aller quelque part dans le Royaume de l'amour omniprésent ?

Depuis de nombreuses années, je reçois des lettres, des appels téléphoniques, des fax, et maintenant surtout des courriels sur l'impact de la bénédiction. Pour de nouvelles éditions en français et en anglais, et une édition russe qui verra bientôt le jour, j'ai rassemblé ci-dessous quelques-uns des textes reçus et des récits qui m'ont été racontés de première main. Ils ne représentent que la pointe de l'iceberg d'une masse beaucoup plus volumineuse !

En octobre 2005, j'ai donné une conférence sur le thème de la spiritualité au quotidien au College of Psychic Studies de Londres. Elle était suivie d'un stage sur la bénédiction le lendemain. Pendant la conférence, j'ai brièvement mentionné la pratique de la bénédiction. Une participante irlandaise, en rentrant chez elle, a commencé à parler dans le métro avec un jeune irlandais avec qui elle a tout de suite sympathisé. Comme ils sortaient à la même station, elle a continué sa discussion avec lui sur un banc du quai de la gare. Voyant un ami passer, le jeune appelle ce dernier qui vient s'asseoir à côté de la dame. Après un moment, elle se lève pour rentrer chez elle. Soudain, quelques pas plus tard, elle réalise que le deuxième jeune lui a volé son portefeuille. Au lieu de crier et faire un scandale, elle s'est dit : « Si cette histoire de bénédiction dont Pierre a parlé marche, je dois simplement le bénir. » Quelques secondes après, elle s'est retournée et a vu le jeune venir vers elle en lui tendant son portefeuille. Elle ouvrit le stage le lendemain en racontant cette histoire. Quel cadeau elle nous a tous fait !

Un ami africain du Sahel, Mahmoudou, qui dirige une ONG qui travaille avec 12 000 femmes rurales pauvres de la région de Mopti au Mali et qui est cité au début de ce livre (cf. chapitre 1) a vu sa vie complètement transformée par cette pratique.

Elle est devenue une seconde nature pour lui, au point que je lui ai dit qu'il est lui-même devenu mon maître dans ce domaine.

Une mère le rencontra dans la rue à Mopti. Elle était désespérée parce que son fils adolescent buvait, fumait, se droguait et agressait même les gens avec son couteau. Elle-même avait peur de son propre fils. Mahmoudou lui dit de simplement le bénir plusieurs fois par jour, ce qu'elle fit. Quelques semaines plus tard, il venait dire à sa mère qu'il allait changer de vie, ce qu'il fit du jour au lendemain, à tel point que les voisins n'en croyaient pas leurs yeux.

Une participante d'un de mes stages, Andrée, décida de quitter son mari, la vie ensemble devenant simplement impossible. Après son départ, le mari se mit à lui téléphoner, parfois plusieurs fois par jour. Les appels devenaient de plus en plus menaçants, et Andrée commençait à avoir vraiment peur. Puis elle suivit le stage sur l'art de bénir que je donne dans le cadre de mes stages « Vivre Autrement » (voir www.vivreautrement.ch) et commença à bénir quotidiennement son époux. Elle écrivit même une longue bénédiction qui exprimait toute sa gratitude pour les qualités positives qu'il exprimait.

Peu de temps après, les appels cessèrent soudainement et, plus tard, son mari téléphona pour

s'excuser de son comportement agressif. Comme préparation pour la séance au tribunal, Andrée bénit longuement le juge, son mari, les avocats des deux parties, l'espace même du tribunal. Alors qu'autrefois une telle expérience l'aurait complètement déstabilisée, elle resta étonnamment calme à travers toute la procédure et tout alla très harmonieusement.

Une femme genevoise me téléphona pour me raconter l'histoire suivante. Elle venait de lire ce livre et se trouvait dans un supermarché. Une femme à côté d'elle explosa soudain et à haute voix en propos racistes violents contre les Africains. D'abord, elle en fut choquée, puis elle se ravisa et commença à bénir la femme en silence. Après un bref instant, elle partit plus loin examiner des cristaux sous une vitrine. Deux minutes plus tard, la femme en question – avec laquelle elle n'avait échangé aucun propos – vint s'excuser auprès d'elle pour les commentaires racistes qu'elle avait tenus.

Natalia avait quatre enfants, tous adultes avec des familles de plusieurs enfants, sauf un des fils. Lui et sa femme étaient désespérés de ne pas avoir d'enfants après sept ans de mariage. La médecine n'avait rien pu faire pour eux. La femme pleurait parfois aux réunions de famille d'être la seule sans enfants. En juillet 2005, Natalia achetait le livre

*Vivre sa spiritualité au quotidien* et commença à bénir le jeune couple de toutes les façons imaginables, y compris leurs corps. Le mois suivant, sa belle-fille était enceinte. Ils eurent un très beau petit garçon.

Certains diront immédiatement qu'il n'existe pas la moindre preuve scientifique que les bénédictions de Natalia ont eu quoi que ce soit à faire avec cette grossesse. À ceux-là, on peut répondre deux choses. D'abord, quand pendant vingt ans, on a entendu parler de guérisons de toutes sortes survenues grâce à cette pratique à des personnes de tous les milieux imaginables, il est difficile et peu rationnel de croire au hasard (on a appelé « hasard » la façon qu'a Dieu de rester anonyme). Mais plus fondamentalement, il semble clair que la science moderne ne peut jamais vraiment rien prouver, au sens d'expliquer de façon définitive et certaine et ne laissant aucune place au doute, comment une certaine chose se produit.

Personnellement, je préfère vivre avec l'hypothèse de travail temporaire que la bénédiction est une loi spirituelle qui guérit parce que :

- cela rend tellement plus heureux de vivre dans l'esprit de la bénédiction permanente ;
- tant de personnes ont observé que la bénédiction guérit, rassure, élève, réconcilie, apaise…
- cela ne fait certainement de mal à personne !

***Imaginez une terre où tout le monde utiliserait cette pratique.*** On ne peut s'empêcher de croire que ce serait un endroit un peu plus convivial qu'actuellement !

Cosette était une superbe lycéenne de 18 ans qui a participé à l'un de mes stages d'été à 2100 m dans les Alpes valaisannes. Au début de l'année, un de ses amis du lycée l'avait invitée à venir chez lui en compagnie d'un autre lycéen qu'elle connaissait beaucoup moins. Arrivée chez son ami, elle fut horrifiée de constater que ce n'était qu'un piège pour permettre au copain de son ami de la violer. Elle réussit à éviter le pire, mais sortit de l'expérience profondément traumatisée. Six mois plus tard, l'incident l'obsédait encore quotidiennement.

Nous avons parlé ensemble de la bénédiction, et je lui écrivis une brève bénédiction qu'elle décida d'utiliser quotidiennement. Quelques semaines plus tard, son ami – avec qui elle n'avait plus eu aucun contact – lui téléphonait pour s'excuser sincèrement du rôle qu'il avait joué dans ce triste événement. Comme toute demande de pardon, ce fut profondément thérapeutique pour Cosette.

Peut-être que la plus remarquable guérison d'une relation est celle qui me fut racontée, une fois de plus, par mon ami Mahmoudou. Elle concerne deux frères.

Ahmed avait développé une rancune tenace, de la haine même, à l'égard de son jeune frère Karim qui avait refusé de lui vendre plusieurs sacs de riz pour son troisième mariage. Sur une période de dix années, Ahmed exprima une hostilité grandissante envers son jeune frère, l'agressant même physiquement avec un couteau. La situation devint si tendue que la famille demanda à Karim de quitter le village où son frère et lui habitaient. Il vint donc s'installer à Mopti, où habite Mahmoudou. Le 2 septembre 2005, son frère vint à Mopti, sans doute avec l'intention de tuer son frère, car il lui tira dans le dos pendant que Karim mangeait. Heureusement, il rata son but, la balle n'effleurant que l'épaule de Karim. Il fut arrêté par la police. Karim vendit son poste de télévision pour réunir l'argent pour la caution permettant de libérer son frère. Ce dernier jura encore qu'il aurait la peau de Karim !

En décembre de la même année, Karim rencontra Mahmoudou et lui demanda ce qu'il pouvait faire. Mahmoudou lui suggéra simplement de bénir son frère trois ou quatre fois par jour. Il ajouta que son ami pourrait en même temps bénir tous ceux sur la terre dont le cœur était rempli de haine. (J'appelle ceci l'universalisation de la bénédiction. Elle tend à impersonnaliser le mal ou l'erreur qui se manifeste. De cette façon, on ne bénit pas

seulement une personne, mais on contribue à la guérison d'une condition universelle qui touche l'humanité en général, dans le cas présent la haine et la colère.)

Mahmoudou est alors parti en voyage en Suisse. À son retour en février, Karim vint chez lui à 2 heures du matin, tellement il était impatient de partager avec Mahmoudou ce qui s'était passé. Seulement dix jours après que Karim ait commencé ses bénédictions, une délégation de quatre personnes était venue du village de son frère pour lui présenter les excuses de ce dernier. Maintenant, Ahmed ne manque aucune occasion de rendre service à son jeune frère. Les gens pouvaient à peine croire qu'une *« vendetta »* de si longue durée avait pu se terminer si rapidement. Tel est le pouvoir de la bénédiction sincère.

Une autre participante de mes stages, Maria, était la deuxième épouse d'un cuisinier de grand talent. Le premier mariage, qui avait donné naissance à trois enfants, s'était terminé par un divorce pour cause d'infidélité. Le mari devait non seulement payer des indemnités pour les enfants, mais également une pension à vie pour l'épouse. Les enfants rendaient visite à leur père deux ou trois fois par an. Quand ils étaient chez lui, tout se passait assez bien. Mais quand ils rencontraient leur père et sa nouvelle épouse à l'extérieur, ils les ignoraient.

Quant aux relations avec la première épouse, elles approchaient les températures du Nord sibérien en janvier.

En 2004, Maria vint à l'un de nos stages d'été et décida d'essayer la bénédiction. L'année suivante, elle partagea dans un autre stage d'été le miracle qui s'était produit. Non seulement les relations avec les enfants avaient été transformées, mais pour le soixantième anniversaire de son ex-mari, sa première épouse lui envoya une charmante lettre, disant que, dorénavant, il n'avait plus besoin de lui payer la pension qu'il lui devait théoriquement jusqu'à la fin de ses jours.

# Lettres et courriels

Une dimension qui ressort de plus en plus des lettres que je reçois concernant cette pratique est la gratitude. Elle apparaît très clairement dans les courriels et lettres que j'ai reçus au fil des ans.

*« Cela fait maintenant quelques années que je pratique le simple art de bénir. J'en suis si reconnaissante ! Les bénédictions rendent la vie plus légère et plus douce. Aucune colère ne peut résister à la bénédiction et le ressentiment se transforme en gentillesse. » (Jeanne, Aix-en-Provence, France)*

Une jeune artiste syrienne, Rime, m'a écrit :

*« Maintenant, je comprends encore mieux que je n'ai rien à perdre, que je n'ai plus à avoir peur, que rien n'a plus d'importance que l'Amour. J'ai commencé à pratiquer l'art de bénir et c'est quelque chose de merveilleux qui est rentré dans ma vie ! »*

Je partage régulièrement cette pratique à la prison de Champ-Dollon à Genève, où je suis visiteur bénévole depuis plus de dix ans. Un jeune détenu, Bernard, incarcéré pour meurtre, m'écrivait :

*« Ton livre est une merveille. Il m'ouvre les yeux sur beaucoup de choses et m'aide à vivre mon quotidien*

*avec joie. (...) Depuis la lecture du livre, je n'arrête pas de bénir tout et tous, et j'ai l'impression que cela porte ses fruits et j'en suis très heureux. Je vais m'arranger pour faire des photocopies du texte "Le simple art de bénir" et je vais en distribuer à un maximum de codétenus, car si tout le monde suivait ce texte, tout changerait très rapidement. »*

Un lecteur africain, Noufou, écrivit de Ouagadougou :

*« Je suis très content du contenu de votre livre. Je l'ai relu au moins quatre fois, et je vous assure que je n'en suis jamais rassasié. Actuellement, j'observe un grand changement dans ma vie de tous les jours. Avant, j'avais beaucoup d'aigreur dans le cœur envers ceux qui m'offensaient, et ma figure était toujours tendue de mécontentement. L'art de bénir m'a libéré de beaucoup de mauvaises choses dans le quotidien. Au moment de vous écrire, je suis détendu, souriant, et j'ai la paix dans le cœur lorsque je rencontre quelqu'un et que je le bénis. Cela me réconforte beaucoup et mon sommeil est devenu léger. Pour moi, cet art n'a pas été difficile. Je me suis dit que ceux qui nous insultent ou nous critiquent sont responsables de ce qu'ils disent. Moi, je les bénis en silence. Et chaque fois que je bénis, j'ai le visage décontracté et joyeux, et au fond de mon cœur jaillit une source de paix et de bonté. »*

Mélanie, une étudiante qui travaille comme vendeuse pendant ses vacances dans un supermarché du Valais, m'écrivit :

*« Pour l'instant, je vends des glaces devant un supermarché et c'est vraiment le meilleur des endroits pour s'entraîner à bénir les gens. C'est vraiment un truc qui rend superjoyeux. C'était mon premier jour de travail, alors les prochains jours, j'espère que je réussirai à faire toujours de mon mieux. »*

Valentine, qui travaille comme infirmière dans une réserve Navajo en Arizona, a écrit :

*« Pour tous ceux qui vont mal dans le monde,*
*Jusqu'à ce que chaque maladie ait été guérie,*
*Puissé-je devenir pour eux le médecin, l'infirmière,*
*la médecine elle-même. »*

Nous devenons une telle médecine par la bénédiction !

Une adolescente américaine, Hilly, dans sa demande pour entrer au collège, a écrit les lignes suivantes qui m'ont particulièrement réjoui, car elles montrent qu'on peut commencer cette pratique très tôt dans la vie :

*« J'ai commencé à bénir les individus que je rencontrais pendant la journée. Je ne les connaissais pas toujours et, certainement, je ne les admirais pas toujours, pourtant je les bénissais*

*sincèrement et en silence. Je me mis au défi de trouver quelque chose à bénir dans les personnes qu'auparavant je regardais de travers ; il me parut alors évident que le jugement et même le mépris que je pouvais ressentir envers eux me faisaient plus de mal à moi qu'à eux. La bénédiction s'est rapidement transformée en joie, devenant de plus en plus naturelle, plus je bénissais. Même si ceux que je bénissais ne m'envoyaient jamais de remerciements ou de cadeaux, je devins de plus en plus consciente de toutes les bénédictions dans ma propre vie. Je cessai de gaspiller de l'énergie en négativité ou en animosité, et laissai des idées positives contrôler ma façon de penser. Ma vie commença à refléter ma nouvelle attitude. Les récompenses que j'ai reçues et que je continue de recevoir depuis ma découverte du « simple art de bénir » ne connaissent pas de limites. Je n'aurais jamais pensé que quelque chose d'aussi simple qu'une bénédiction silencieuse pouvait changer ma vie. Grâce à ce livre, j'ai redécouvert le sens de la compassion à une époque où la gentillesse et la bonté ne sont pas souvent bien considérées comme elles devraient l'être. »*

Une lectrice américaine qui avait trouvé le texte sur un site de spiritualité fit ce beau commentaire :

*« Merci pour ce texte. Il a vraiment rempli un besoin et m'a aidé à faire sauter un barrage relationnel que je construisais auparavant en critiquant continuellement les autres. Je suis tellement plus heureuse quand je bénis que quand je juge ! »*

J'aime tellement ce dernier commentaire. Une personne dont la pensée est bienveillante est la première à bénéficier des bienfaits de la bénédiction, comme tout un chacun peut vérifier.

## La bénédiction guérit

### Une lettre du Zimbabwe

*« Je sens que je dois vous dire combien votre merveilleux livre* Vivre sa spiritualité au quotidien *m'a aidé. Je vis au Zimbabwe, et il y a quelques mois j'ai lu votre livre avec un grand intérêt. Peu de temps après, tôt un matin, quatre hommes armés de couteaux sont entrés dans ma maison. Je suis une veuve de 84 ans, mais ils m'ont attachée, bâillonnée et ont commencé à chercher de l'argent. Je restais sur le lit, me sentant tout à fait impuissante et me demandant ce que je pouvais faire. C'est alors que les enseignements de votre livre ont rempli ma pensée et m'ont aidé à surmonter*

*ma peur et bénir les envahisseurs dans les tréfonds de leur être.*
*Cela m'a amené une paix profonde qui dépassait pratiquement toute description et m'a permis de faire face aux suites de la situation sans hystérie ni trop de stress. Tout le monde remarqua mon calme profond et ma sérénité dans une telle situation, mais moi je savais que c'était entièrement dû aux merveilleux enseignements de votre livre.*
*Les cambrioleurs sont repartis ayant trouvé l'argent qu'ils cherchaient.*
*La somme me fut retournée de façon anonyme le jour même !*
*Comme vous pouvez l'imaginer, la vie ici au Zimbabwe me permet de démontrer chaque jour la loi de l'amour inconditionnel, spécialement avec les élections qui s'annoncent. Beaucoup de gens ici ont votre livre et y trouvent un soutien et un réconfort merveilleux. Ils apprennent rapidement que la seule façon de vivre est par cette loi de l'amour inconditionnel ».* **(Pauline)**

..........................................................................

**Guérison d'un problème psychiatrique (traduit de l'allemand)**

*« Après mon burn-out, j'ai dû abandonner mon travail comme responsable d'une filiale d'une chaîne de supermarchés. Grâce aux médicaments,*

*un séjour en clinique et une psychothérapie, j'ai tâché de recoller les morceaux de ma vie, et dans l'année écoulée j'avais recommencé à travailler dans un magasin de le même chaîne de supermarchés.*

*Mais des sautes d'humeur constantes m'ont amené très proche d'une rechute. La dépression et les pensées négatives avaient de nouveau commencé à contrôler mes jours. À la mi-décembre 2014, j'avais un rendez-vous avec mon psychiatre, le Dr. J. Savez-vous ce qu'il m'a prescrit ? Non, pas les médicaments que j'avais arrêté de prendre depuis quelque temps. Non, il m'a prescrit deux livres ! (Votre livre)* Vivre sa spiritualité au quotidien et Le Pouvoir de l'instant présent *d'Eckhart Tolle.*

*J'ai récemment terminé les deux livres et peux voir en eux la solution de tous mes problèmes.... Ces livres me montrent un chemin que je peux emprunter et me redonner le goût à la vie. J'ai commencé à bénir absolument tout – même mon burn-out. Peut-être la maladie me montrait-elle que je devais changer de vie, que je devrais vivre plus consciemment et suivre un autre chemin. C'est l'occasion de me reconnecter avec et de refaire l'expérience du bonheur et de l'amour et surtout de les partager.*

*Depuis que j'ai commencé à bénir – et croyez-moi, dans mon travail il y a de nombreuses occasions de bénir – les pensées négatives*

*sont sur le déclin, le passé est moins présent et je me sens mieux de jour en jour.»* *(***Urbain, Suisse allemande***)*

........................................................................

........................................................................

## Guérison d'une relation professionnelle difficile après 12 ans

Anne était une participante d'un de mes stages sur la bénédiction. Une enseignante dans une école de taille moyenne, elle avait une collègue qui l'ignorait souverainement. Pour elle, Anne n'existait pas. Chaque fois que leurs chemins se croisaient, elle tournait résolument la tête dans l'autre sens. Anne n'avait aucune idée de la raison d'être de ce comportement qui se perpétuait année après année. Six ans d'un tel comportement serait déjà pénible, mais 12 ans…

*Alors Anne décida d'essayer la bénédiction. Elle déversa des bénédictions sur sa collègue, jour après jour. Le résulta ne se fit pas attendre : juste avant les vacances scolaires, sa collègue vint vers elle avec un merveilleux sourire et lui souhaita d'excellentes vacances.*

## Soutien et apaisement pour une mourante

*« Je suis une nurse de la Science chrétienne et quand j'ai commencé à pratiquer la bénédiction il y avait une patiente avec laquelle toutes les nurses semblait avoir des difficultés, et je n'étais pas une exception. Je prenais le service de sa chambre quand c'était mon tour et elle me répondait sur un ton grinçant qui ressemblait à des ongles grattés sur un tableau noir. C'était des récriminations sans fin sur un ton insupportable – j'étais simplement misérable.*

*J'ai commencé à la bénir. Au début cela semblait ridicule de la bénir au moment où elle aboyait ses ordres. Mais en silence je la bénissais dans sa gratitude, son contentement, sa paix et son amour. Même si ce fut difficile au début (et croyez-moi qu'au début cela semblait très difficile) je n'ai pas arrêté mes bénédictions silencieuses.*

*En quelques jours, et de façon tout à fait inattendue, mon attitude changea. Je me sentis soudain dans sa position, et je ressentis l'honneur d'être dans la mienne. Cela devenait une joie de tenir un verre d'eau à sa bouche pour qu'elle put boire, de la laver et la nettoyer et d'entreprendre les plus petites tâches. Soudain, ce qui ressemblait avant à une dictature se transforma en amitié.*

*Bientôt les demandes se transformèrent en expressions de gratitude. Je m'asseyais à ses côtés*

*et lui lisais, nous nous tenions les mains en riant. Dans ces moments elle m'enrichissait d'une expérience tirée de sa vie, et j'apprenais à mieux connaître notre Père-Mère Dieu. J'étais si heureuse les jours où, en arrivant au travail, je découvrais que j'étais de garde dans sa chambre. Car notre relation était devenue un lien d'harmonie, d'Amour.*

*Un mois plus tard, j'étais dans une autre aile de l'institution. Je fus poussée par l'Esprit à aller à sa chambre, et comme j'y rentrais, elle me regarda, plaça ses mains sur mes joues, sourit, et me dit : « Je vous aime ». Je lui retournai ses paroles, embrassai son front et me retournai pour sortir de la chambre. C'est à ce moment qu'elle mourut. Et une fois de plus, j'avais été bénie simplement de la connaître. »* **( Susan , USA )**

........................................................................................

Des innombrables réponses que j'ai reçues au cours des vingt dernières années, peu m'ont réjoui autant que celle-ci, car elle est fondamentale pour comprendre les dimensions universelles de l'art de bénir :

*« Ce texte m'a aidé à comprendre que je ne peux pas espérer entrer dans le Royaume de Dieu si je ne prends pas le monde entier avec moi. »*

........................................................................................

Mettez ce que vous voulez derrière cette métaphore du Royaume : la conscience de l'amour inconditionnel, un sens profond de l'harmonie cosmique… Eckhart Tolle, l'un des grands maîtres spirituels contemporains, a dit :

*« Aimer votre prochain signifie que votre prochain est vous-même et cette reconnaissance de l'unité constitue l'amour. »*

Peu de pratiques permettent de mieux concrétiser ceci que la bénédiction !

Ce ne sont là que quelques citations parmi tant d'autres. En fin de compte, le thème de base de ces messages est le suivant :

La bénédiction marche !

La bénédiction guérit !

La bénédiction remplit la vie de joie, de vitalité et de gratitude,

Car la bénédiction est l'amour en action.

Chère amie, cher ami, puisse votre vie déborder de bénédictions !

J'ose même vous promettre que si vous faites de la bénédiction un mode de vie, tôt ou tard, les lignes suivantes d'un prophète de l'Antiquité se réaliseront dans votre existence :

Oui, vous sortirez avec joie

Et vous serez conduits en paix ;

Les montagnes et les collines éclateront
d'allégresse devant vous

Et tous les arbres de la campagne battront
des mains.

Je vous bénis dans votre essence divine, amie, ami.

Merci d'exister, vous êtes une bénédiction pour
notre précieuse petite planète et pour nous tous.

***Pierre Pradervand***

# Notes et références bibliographiques

INTRODUCTION

1. Patton Boyle, *Faucon Hurlant, une initiation indienne*, Vivez Soleil, Chêne-Bourg, 1996.

CHAPITRE II – UN ART MILLÉNAIRE

1. Caitlin Mathews, *The Little Book of Celtic Blessings*, Element Books, Shaftesbury, Dorset, 1994
2. Voir Matthieu, chap.V. Le terme rendu par « heureux les… » en français signifie aussi « bénis soient ceux qui… ».
3. Une littérature impressionnante sur ce thème existe en anglais. En français, le seul ouvrage que je connaisse qui décrit de façon claire l'existence de ces lois spirituelles rigoureuses, preuves à l'appui, est l'ouvrage de Mary Baker Eddy, *Science et santé avec la clé des Écritures*, Christian Science Publishing Society, One, Norway Street, Boston, MA 02115, USA. (Nombreuses éditions depuis 1875). Les cent dernières pages de ce livre sont constituées de guérisons de toutes sortes obtenues uniquement en lisant le livre, ce qui est quand même assez étonnant.
   En anglais, voir :
   – Larry Dossey, M.D. *Healing Words*, Harper San Francisco, 1993 ;
   – Robert Peel, *Spiritual Healing in a Scientific Age*, Harper and Row, N.Y. 1988 (contient d'étonnants récits de guérison spirituelle) ;
   – Herbert Benson M.D. and Mary Stark, *Timeless healing : The Power and Biology of Belief*, Scribner, N.Y. 1996.
4. La démarche scientifique exclut l'idée de miracles au sens d'un événement qui se produirait de façon gratuite et imprévisible en dehors des lois régissant le fonctionnement de l'univers. Je souscris entièrement à cette idée. Mais quand, dans une expérience sous contrôle scientifique rigoureux, on peut

montrer l'impact statistiquement significatif de la prière sur un groupe de malades souffrant de problèmes cardiaques, on ne peut s'empêcher de postuler qu'une autre causalité, non matérielle, est à l'œuvre. (cf. note 3 chapitre II). Le Dr Dossey, une autorité reconnue sur les méthodes de guérison « alternatives » déclarait que plus de 140 études publiées démontraient l'efficacité thérapeutique de la prière. *« C'est un des secrets les mieux gardés de la science moderne. Les médecins supposent que cela ne peut pas être vrai, mais ils ne peuvent pas faire disparaître les faits. »* (Interview dans le *Seattle Times*, 2 février 1993.)

### Chapitre III – La loi des attentes positives

1. Patton Boyle, *op. cit.*, p. 99-100.

### Chapitre IV – La loi du juste retour

1. Adin Steinsaltz, *La rose aux treize pétales*, introduction à la Cabbale, Albin Michel, Paris, 1996, p. 37.
2. Amadou Hampaté Bâ, *Vie et enseignement de Tierno Bokar*, le sage de Bandiaga, Seuil, Paris, 1980, p. 170-171.
3. *Un Cours en Miracles*, Éd. du Roseau, Québec, 2005. Ce livre remarquable est devenu un best-seller international.
4. Patton Boyle, *op. cit.*, p. 25.
5. Mary Baker Eddy, *Science et santé avec la clé des Écritures*, éd. citée, p. 57.
6. Référence au célèbre livre de méditations quotidiennes d'Eileen Caddy, *La petite voix*, Souffle d'Or, Barret-le-Bas, 1989. Ce livre a été traduit dans une vingtaine de langues et constitue une excellente introduction pour toute personne voulant commencer un chemin spirituel – et reste intéressant aussi pour tous ceux qui s'y sont engagés depuis longtemps !

### Chapitre V – La règle d'or

1. George Ritchie and Elizabeth Sherrill, *Retour de l'au-delà*, Dr Raymond Moody (préf.), Robert Laffont, Paris, 1999.

2. *Idem.*
3. « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », Käte Meier, *Le Héraut de la Science chrétienne*, Boston, 1993, p. 3-5.

### Chapitre VI – Le sens profond de l'acte de bénir

1. Interview d'Eileen Caddy par l'auteur à Findhorn (Écosse) en août 1994.

### Chapitre VII – La loi de l'amour inconditionnel

1. Patton Boyle, *op. cit.*, p. 98-99.

### Chapitre VIII – La loi de l'harmonie universelle

1. *Interpreters Bible.* Abington Press, New York, Nashville, 1952, vol. VIII, p. 540.
2. Pierre Pradervand, *Une Afrique en marche*, Plon, Paris, 1989.
3. Gary Zukav, *La danse des éléments.* Cette citation est traduite de l'original anglais, *The Dancing Wu-Li Masters*, Bantam, N.Y. 1980, p. 19.

### Chapitre IX – Derrière le voile des apparences

1. Deepak Chopra, *Unconditional Life*, deux cassettes chez Syntropy Audio, Bantam tapes, N.Y. 1991.
2. Sir Alister Hardy, *The Spiritual Nature of Man*, Clarendon Press, 1979, p. 53.
3. *Enfolded in Love*, Readings with Julian of Norwich, Darton, Longman and Todd, London, 1980. Malgré le prénom Julian, il s'agit bien d'une femme.
4. Une personne qui pratique la guérison spirituelle selon l'enseignement de la Science chrétienne, c'est-à-dire en utilisant une approche purement spirituelle.
5. Pour cet enseignement, le terme « Christ » signifie la vérité, la vie et l'amour divins actifs dans notre vie. Ce n'est pas tant

une personne qu'une force, une présence. C'est une définition également partagée par des spiritualités non chrétiennes.

6. Le texte original de ce témoignage nous fut envoyé par une connaissance, Ellen Comar, qui le reçut des mains du Suédois en question, Tord, lors d'une rencontre à Boston. Pour une présentation des idées de cette science spirituelle, voir le livre cité ci-dessus, *Science et santé avec la clé des Écritures*.

### CHAPITRE X – INVERSEZ LES APPARENCES

1. Voir *La Science chrétienne, un siècle de guérisons*, Christian Science Publishing Society, Boston, 1966, p. 126-128 (épuisé mais disponible dans certaines bibliothèques publiques).
2. Le narrateur se réfère notamment au chapitre I de la Genèse, où il est dit que Dieu créa l'homme et la femme à Son image, donc parfaits.
3. Le narrateur parle bien de l'univers divin, et non du monde des apparences matérielles, qui est celui qui avait envahi sa maison. Nous revenons ici à l'idée que tout est conscience.Au niveau de la conscience des circonstances matérielles révélée par les sens, c'était apparemment l'enfer pour lui et les siens. À un autre niveau, celui de sa conscience spirituelle supérieure, c'était le règne de l'amour.
4. Récit écrit communiqué par un ami africain, E.Tazuila, à qui fut racontée l'histoire par la personne concernée, Makengo Mapululu, un Zaïrois qui habitait alors au Rwanda.

### CHAPITRE XI – N'OUBLIEZ SURTOUT PAS LE POST-SCRIPTUM

1. Il est évident que la Divinité, quelle que soit sa forme ultime, est au-delà de toute représentation sexuée. Il est temps que l'on abandonne progressivement des millénaires de théologie conçue par des penseurs jusqu'à très récemment à 99 % de sexe masculin, et que l'on parle de la Divinité au féminin autant qu'au masculin. Cela adoucira en même temps l'image qu'on se

fait d'elle et le pardon prendra progressivement plus de place que la punition (conçue souvent pour maintenir les gens en place par la peur, comme si l'Amour infini pouvait punir !)

2. L'anthologie d'Aldous Huxley, *La philosophie éternelle*, Seuil, Paris, 1977, constitue une remarquable synthèse de la sagesse spirituelle de l'humanité.
3. L'ouvrage monumental de l'historien français Jean Delumeau : *Le péché et la peur : la culpabilité en Occident* (Fayard, Paris, 1983) illustre comment un message de liberté comme celui de l'Évangile a pu être déformé et travesti pour en faire une religion de la peur. Le lecteur intéressé poursuivra avec l'ouvrage de Jacques Ellul, *La subversion du christianisme* (Seuil, Paris, 1984), qui décrit le processus historique de subversion du message de Jésus.
4. Pour ne pas alourdir le texte, je n'écris pas à chaque fois « père/mère », mais cela est sous-entendu, et la lectrice/le lecteur voudra bien s'en rappeler. Selon les rapports d'autorité qui existaient dans leur famille, certains préféreront visualiser la scène avec une mère qui pardonne, plutôt qu'un père. Il en va de soi que le fils peut aussi être remplacé par une fille.

### Conclusion – L'art de bénir comme outil de guérison spirituelle et humaine

1. William C. Chittick, *The Sufi Path of Love – The Spiritual Teachings of Rumi*, State University of New York, Albany, 1983, p. 173, 174 et 179.

# Les stages « Vivre Autrement »

L'auteur de cet ouvrage organise, en été, à 2100 m dans un vieux chalet restauré situé dans un décor exceptionnel des Alpes suisses, des stages de week-ends ou de six jours qui, depuis de nombreuses années, aident leurs participants à vivre de façon plus équilibrée et moins stressée des vies basées sur les vraies valeurs. Au printemps et en automne, ces stages sont offerts le week-end ou sur une journée à Lausanne.

**Stages d'été de six jours à 2100 m dans un site magique des alpes valaisannes**

Les thèmes peuvent varier d'une année à l'autre.
Actuellement les thèmes offerts sont :
Ressourcement total
Chant vibratoire et reconnection
Trouver mon chemin spirituel
Méditation Vipassana (donné par Marc Niehaus)
Voir le site pour plus d'informations.

.................................................................................

**Stages de week-end à Genève et à Lausanne**

*voir le site pour plus d'informations.*

Ces stages ouvrent des pistes qui permettent à chacun d'amorcer ses propres réponses aux questions qu'il se pose.

**Pour plus d'informations**

Vivre Autrement
4 chemin Jean Pelletier 1255 Veyrier/Suisse
Tél. : (+41) 22 731 88 39
Portable : (+41) 79 360 30 61
e-mail : pierre@vivreautrement.ch
Consultez notre programme sur le site :
www.vivreautrement.ch

Vous pouvez télécharger le texte sur
***« Le simple art de bénir »***
sur le site de Vivre Autrement ci-dessus

# Les cercles de bénédiction

Début 2009, une nouvelle expérience née de ce livre, *Les cercles de bénédiction*, à démarré en Suisse romande, expérience qui suscite déjà un grand intérêt à l'étranger où nous pensons qu'elle s'étendra rapidement.

Ces cercles intègrent la pratique individuelle de la bénédiction telle qu'elle est décrite dans cet ouvrage, et la bénédiction en groupe, pour aider à la résolution de problèmes personnels et des grands problèmes actuels à l'échelle de la planète.

Les membres de ces cercles se réunissent régulièrement pour des soirées, au cours desquelles les participants bénissent toute personne pour laquelle un membre du cercle sollicite de l'aide et aussi tout problème social, politique, environnemental ou autre sur lequel les participant(e)s choisissent de se focaliser ensemble.

Pour toute information supplémentaire, contacter l'auteur : *pierre@vivreautrement.ch*

## Messages de vie du couloir de la mort

### *Roger W. McGowen & Pierre Pradervand*

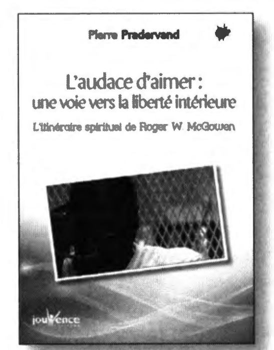



Poignant témoignage d'un innocent emprisonné au Texas, subissant le système carcéral inhumain et dégradant du couloir de la mort. Son courage ? La foi. Sa défense ? La compassion. Sa faute ? Peut-être celle d'être un homme de couleur, diront certains ! Un exemple concret de résilience !

**256 pages • 19,50 €**

## L'audace d'aimer : une voie vers la liberté intérieure

### *Pierre Pradervand*




Au-delà des conditions déplorables de détention, des maltraitances, de la misère physique et morale, par-delà la colère, la révolte, le découragement, au-delà du NON du désespoir, Roger W. McGowen, avec une force d'âme exceptionnelle, a fait le choix du OUI, de la vie, de l'acceptation, le choix de la liberté intérieure, de la foi sereine, de l'espérance, du service et du don de soi.

Simplement, Roger a choisi l'amour inconditionnel, il a choisi l'audace d'AIMER !

**192 pages • 18,50 €**